

ਪੰਤਵੀ ਮਾ

ਦੀਪੀ ਭੰਡੀ

ਸਾਹਿਬ-ਸਾਹਿਬੀ ਸਿੰਘ-ਸਿੰਘ

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાશિદ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૫૦૦૦ વર્ગિક

પુસ્તકનું નામ લંદુસ્તી અને લાલ્લાનુંદમી

વિષય ડ. ૪ : ૬

તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી

પહેલી આવૃત્તિ જાન્યુઆરી ૧૯૩૦; ૩૦૦૦ નકલ.

First Edition January 21, 1930, 3,000 Copies.

Printed by J. C. Craven, and Published by J. S. James, at and for the
Oriental Watchman Publishing Assn , Salisbury Park, Poona, India 60/29.

તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી.

✦ ✦ ✦

સૌથી સામાન્ય એવા રોગોનાં કારણ, અટકાવ, અને સારવાર પર
ચાલુ ભાષામાં લખાયું.

ડૉ. એ. સી. સેલ્મન, એમ. ડી.

ઓરિઝન્ટલ વૉથમન પબ્લીશિંગ અસોસિએશન
સેલિસબરી પાર્ક, પુના, ઈન્ડિયા.

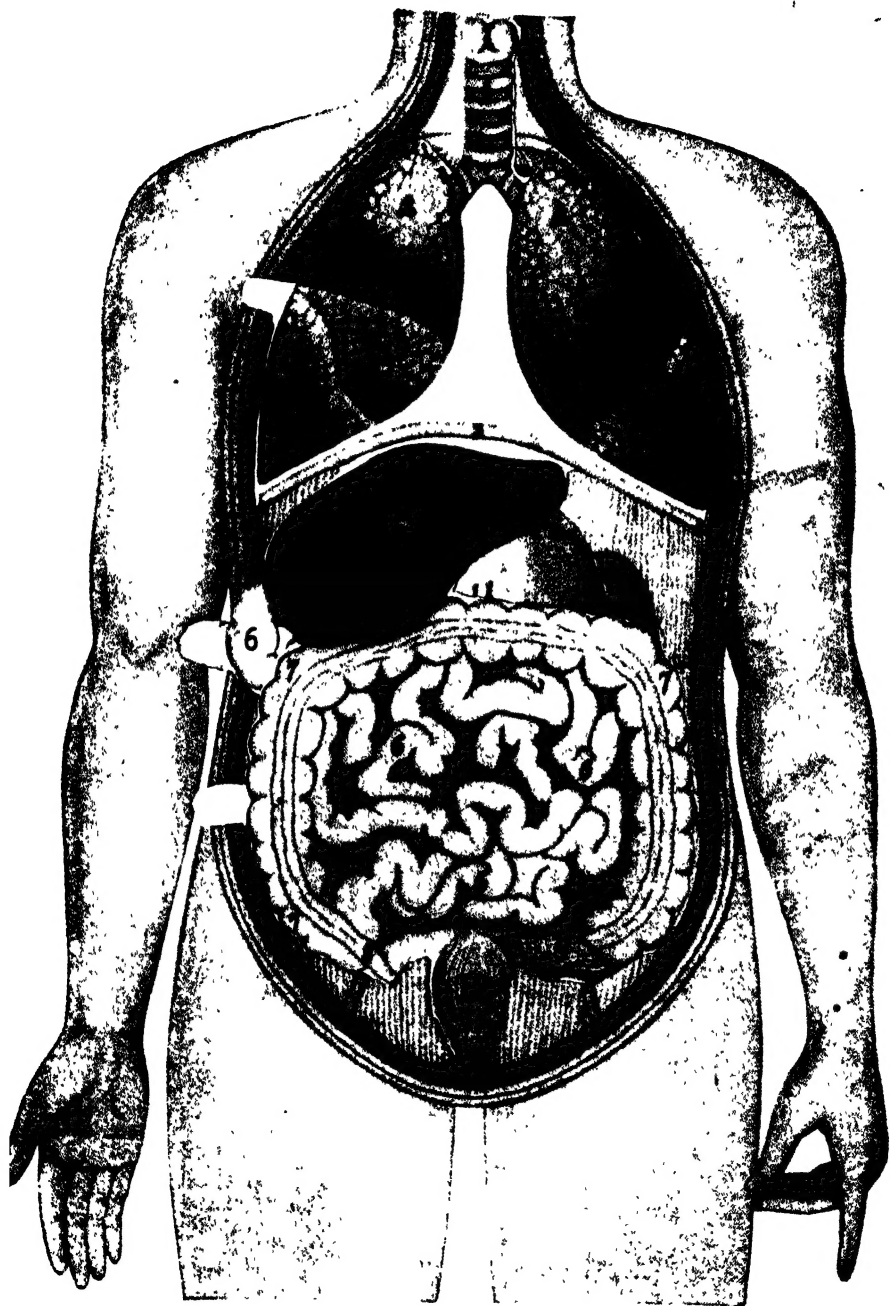
ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ

૧૪૦૦૦ ૩:૪:૬

First Edition Registered January 21, 1930, by the Oriental Watchman
Publishing Association, Salisbury Park, Poona.

— All Rights Reserved —

સર્વ હક સ્વાધીન.



મનુષ્યની આકૃતિની સમજ

૧. શાસ નળી (દેશીયા અથવા પિન્ડ પાઇપ)
૨. ફેફસાં
૩. ઉદોદર પટલ (હાથાકામ) પેટનો પડદો
૪. કલેજી
૫. કલેજના રસ-પિત્તની કાથળી (માલખલેર) મોટા આંતરડાની પાછળ રહેલી છે તે
૬. નાનાં આંતરડાં
૭. મોડું આંતરડું (કાલન)
૮. મૈત્રિકમ જેની સાથે એવેંડિકસનું બેઠાણ છે
૯. મોટાં આંતરડાંના ઉલ્લેા વાંક જેથી તે મળાશય સાથે મળે છે
૧૦. મળાશય=(જાડાની કાથળી) ગુદા
૧૧. જડર (હોજરી) જડરની ઢાળી બાજુનો 'ફ' એ આંકડો નાનાં આંતરડાંનો પહેલો ભાગ (કુચ્છોડીનમ) બતાવે છે
૧૨. સુસદો (વેંકિઅસ) મંસ ગોળરસ
૧૩. બરોળ
૧૪. પંસિળી
૧૫. પંસિળી વચ્ચેની જગ્યાઓ
૧૬. હૃદય
૧૭. હૃદયમાંથી ફેફસાંમાં જવાની લોહીની નળી (તેમાં થઇને લોહી બેઠે છે તે બતાવવાને તેનો રંગ આસમાની છે)
૧૮. લોહીની મોટી નળી (ધારીનસ)
૧૯. અરુવચ્છ લોહીની નળી (ઉપરની)
૨૦. અરુવચ્છ લોહીની નળી (નીચેની)
૨૧. પેટમાં આવેલી લોહીની નળી
૨૨. ગુદા / કાલ લોહીની રીનલ નળી તથા જુદા લોહીની રીનલ નસ સાથે બેઠા-બેઠી છે તે)
૨૩. પેડુંનાં હાલકાં
૨૪. પેરીટોનીઅમ (આંતરડાં પરની ભળી)
૨૫. યુરીટર્સ (પિશાબની નળીઓ) ગુદાની સાથે બેઠનારી નળી.
૨૬. ફેકટમ (ગુદાસ્થાન ઉપરના આંતરડાંની નીચેનો કાપેલો ભાગ)
૨૭. પેડું ઉપર આવેલી ભળી .
૨૮. મર્જસ્થાન
૨૯. અંદાશય (મર્જસ્થાન સાથે બેઠાયેલી ગોળ કાથળીઓ)
૩૦. અંદાશય અને મર્જાશય વચ્ચેની નળી
૩૧. મર્જસ્થાન કુલ

છપાવનારની પ્રસ્તાવના

તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી નામે અંગ્રેજ ચોપડીની પહેલી આવૃત્તિ એક વરસમાં ખપી ગઇ, આ ઉપરથી એ ખુલાસાવાર સિધ્ધ થાય છે કે એવી ચોપડીની ખામી બહુ દહાડાથી દેખાતી હતી તે આ ચોપડીથી પુરી થઇ છે. આ આવૃત્તિ સુધારા વધારા સાથે પ્રસિધ્ધ કરી છે. બાળકો તથા નાનાં છોકરાં ઓ વિષે, ટાઇફસ તાવ વિષે, ને રક્તપિત્ત, અને પેટ'ટ દવાઓ વિષેના પ્રકરણોમાં ખાસ કરીને સુધારો વધારો કરેલો છે. કેટલા વિશેષ રોગોની સારવાર વિષે જે માહિતી આ ચોપડીના પાછળના ભાગમાં લખેલી છે, તેને માટે આપણે ડૉક્ટર એચ. સી. મેન્ડલ. એમ. ડી. અને ડૉ. એ. ઇ. કલાર્ક એમ. ડી. નો ઉપકાર માનવો જોઇએ.

પ્રસિધ્ધ કરનારાઓ લોકોના ઉપયોગને માટે આ ગુજરાતી આવૃત્તિ પ્રસિધ્ધ કરે છે. અને તેઓ એમ માને છે કે હિંદુસ્તાનમાં જ્યાં જીવન અને આરોગ્યના નિયમો ઘણા લોકો જાણતા નથી ત્યાં તેની ઘણી માંગણી થશે; જે કાંઇ શરીરને નુકસાન કરેછે તે શરીરની શક્તિ ઘટાડે છે એટલુંજ નહિ, પણ માનસીક અને નૈતિક શક્તિને પણ ઓછી કરે છે. “શરીર એજ એકલું સાધન છે જે દ્વારા ચારિત્રના બધારણને માટે મન અને આત્માની ઉન્નતિ કરી શકાય છે. તેથી કરીને એવું છે કે આત્માના દુસ્મન શારીરિક શક્તિને નબળી પાડવામાં અને નીચી પાડવામાં લલચાવવા પ્રયત્ન કરે છે. જે તે દુસ્મન ફતેહ પામે તો માણસની સર્વ જીવન શક્તિઓ કુષ્ટતાને આધીન થાય છે.” આ પુસ્તક વાંચકને જલદીથી સમજવાને મદદ કરે, અને પોતાની તરફ, કુટુંબની તરફ, દુનિઆના લોકો તરફ, અને સર્જનાર પ્રત્યે પોતાની ફરજો વધારે સારી રીતે અદા કરે, એવી પ્રકાશકની ઇચ્છા છે.

પ્રકાશક.

અંતઃકર્તાની પ્રસ્તાવના

માણસ જાતમાં ચાલી રહેલા રોગો અને પીડાઓ મોટે ભાગે અટકાવાય એવાં છે. તેથી સૌથી સામાન્ય રોગોનાં કારણ, અટકાવ અને સારવારનું જ્ઞાન સામાન્ય વાંચનારને સહેલાયથી સમજી શકાય એવી ભાષામાં વિવેચન કરનારી ચોપડીની ઘણી જરૂર છે.

આ ચોપડીના પહેલાં તેર પ્રકરણમાં શરીરના જીદા જીદા ભાગની રચના અને કાર્ય બાબતમાં સૌથી અગત્યની કેટલીક બાબતો અને દરેક અંગ નિરોગી રાખવા માટે માણસે શું કરવું તે બાબતની સમજણ આપવામાં આવી છે. સૌથી સામાન્ય રોગોનાં વર્ણન એ આ ચોપડીનો મોટો ભાગ રોકે છે. આ રોગોને અટકાવવાનાં સાધનો બાર મૂકી બતાવવામાં આવ્યાં છે. એને ધરગતું વાપરી શકાય એવા ઉપચારો બતાવવામાં આવ્યા છે.

આ ચોપડી ડૉક્ટરની જગ્યા લે એવો તેનો હેતુ નથી; રોગનાં લક્ષણ સંબંધી માહિતી તે આપે છે, અને હોશીયાર ડૉક્ટરથીજ આપી શકાય એવી મદદની જરૂર હોય ત્યારે તે લેવા દરદીને સલાહ આપે છે, તેથી ડૉક્ટર, દવાખાનાં તથા ઇસ્પીતાલના કામની કીમત વાંચનાર વધારે ઉંચી આંકશે એવો તેનો હેતુ છે.

ચોપડી લખનારને એમ લાગે છે કે દરેક ઘરમાં આ ચોપડી બહુ ઉપયોગી થઈ પડશે, કેમકે જે માહિતી આ ચોપડી આપે છે, તેનો ઉપયોગ કરવાથી, મંદ-વાડ ને પીડા ઓછાં થશે, અને યોગ્ય વસ્તુ યોગ્ય વખતે કેવી રીતે કરવી તે જાણવાથી ઘણીવાર કોષ્ટકોનો જીવ બચે.

જે દવાની બલામણુ કરવામાં આવી છે તે કોષ્ટકો સામાન્ય દવાવાળાની દુકાનમાં મળી શકે એવી છે. ઝેરી પદાર્થોના વેચાણના કાયદા પ્રમાણે ચાલવા સાફ કેટલીક ઝેરી દવાઓ ખરીદાય તે પહેલાં કોઈ ડૉક્ટરના પ્રીસ્ક્રીપ્શન (Prescription) ની જરૂર પડશે.

આ ચોપડીની પાછળ દવાની ટીપ અને તે કેટલી લેવી તે બતાવ્યું છે.

આ ચોપડીમાં કેટલીક જગ્યાએ પ્રીસ્ક્રીપ્શન-દાખલો માત્ર નંબરથી આપવામાં આવ્યો છે. ચોપડીને પાછલે ભાગે આ પ્રીસ્ક્રીપ્શનની ટીપ મળી આવશે.

અંતઃકર્તા.

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૧	હું તંદુરસ્તીની કીમત	પાનું ૧૩
પ્રકરણ ૨	જું શરીરના ત્રણ મુખ્ય ભાગો અને આરોગ્યના સામાન્ય નિયમો	પાનું ૧૭
પ્રકરણ ૩	જું અન્નમાર્ગ અને પચનાક્રિયા	પાનું ૨૦
પ્રકરણ ૪	થું દાંત અને તેની સંભાળ કેવી રીતે લેવી	પાનું ૨૭
પ્રકરણ ૫	મું ખોરાક અને ખાવા વિષે	પાનું ૩૧
પ્રકરણ ૬	મું શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાનાં અંગો	પાનું ૩૭
પ્રકરણ ૭	મું લોહી અને તેને ફરવાનાં અંગો	પાનું ૪૫
પ્રકરણ ૮	મું ગુદા	પાનું ૪૯
પ્રકરણ ૯	મું ચામડી	પાનું ૫૧
પ્રકરણ ૧૦	મું હાડકાં અને માંસ પેશીઓ	પાનું ૫૮
પ્રકરણ ૧૧	મું કસરત	પાનું ૬૦
પ્રકરણ ૧૨	મું જ્ઞાનતંતુઓની રચના	પાનું ૬૨
પ્રકરણ ૧૩	મું આંખ અને કાન	પાનું ૬૯
પ્રકરણ ૧૪	મું ઉત્પત્તિ અને જનનેન્દ્રિયની સફાઈ અને સંભાળ રાખવા વિષે	પાનું ૭૪
પ્રકરણ ૧૫	મું ઉત્પત્તિ અને જનનેન્દ્રિયની સફાઈ અને સંભાળ રાખવા વિષે	પાનું ૮૧
પ્રકરણ ૧૬	મું કેરી દાડના ઉપયોગ વિષે	પાનું ૮૫
પ્રકરણ ૧૭	મું તંબાકુનો ઉપયોગ	પાનું ૯૨
પ્રકરણ ૧૮	મું પેન્ટ બેદી (સનદી) દવાઓ	પાનું ૯૮
પ્રકરણ ૧૯	મું રોગ સારા કરવાના કુદરતી ઉપાયો	પાનું ૧૦૧
પ્રકરણ ૨૦	મું અસરકારક ઈલાજો	પાનું ૧૦૫
પ્રકરણ ૨૧	મું રોગની ઉત્પત્તિ જતુથી થાય છે	પાનું ૧૧૮
પ્રકરણ ૨૨	મું સો વર્ષની જીંદગી કેવી રીતે ગુજારી શકાય	પાનું ૧૨૪
પ્રકરણ ૨૩	મું ગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડાનું	પાનું ૧૨૯
પ્રકરણ ૨૪	મું બાળકના જન્મ થતી વખતે ખૂબ જ અનુભવો સુવાવડો (પુરપરેલ) તાવ	પાનું ૧૪૧
પ્રકરણ ૨૫	મું બાળકો અને બચ્ચાંઓની સંભાળ રાખવા વિષે	પાનું ૧૪૩
પ્રકરણ ૨૬	મું નાનાં બાળકનાં અધામણ રોગ વિષે	પાનું ૧૫૩
પ્રકરણ ૨૭	મું બાળકનાં તથા મોટાં બચ્ચાંનાં કેટલાક સાધારણ રોગો	પાનું ૧૬૦

પ્રકરણ ૨૮ મું	ડીપ્થેરીઆ (શ્વાસ નળીનું રૂધિર જતું), ગોવરં, અછબડા, ગળસુણા	પાનું ૧૬૪
પ્રકરણ ૨૯ મું	બદ્ધજમ્બી અથવા અપચો; મંદામિ; કમજબાત, હરસ અને (મસા)	પાનું ૧૭૦
પ્રકરણ ૩૦ મું	સંગ્રહણી અને મરડો	પાનું ૧૭૬
પ્રકરણ ૩૧ મું	ટાઇફોઇડ અથવા એન્ટેરીક તાવ	પાનું ૧૮૨
પ્રકરણ ૩૨ મું	ફાગળાઈ અથવા ફાલેરા	પાનું ૧૮૮
પ્રકરણ ૩૩ મું	ટાઇફસ તાવ (કાળજવર) ઉટાંટીઈ, અને મરડો	પાનું ૧૯૫
પ્રકરણ ૩૪ મું	(Beriberi) બેરિબેરિનો તંતુરોગ	પાનું ૨૦૧
પ્રકરણ ૩૫ મું	આંતરડાંમાં થતાં કરમ અને ટ્રીકીનાઇ જંતુઓ	પાનું ૨૦૫
પ્રકરણ ૩૬ મું	ટોન્સીલ્સ, એડીનોઇડસ, શરદી, સ્ક્રેલું ગળું, ઇન્ફલુએન્ઝા, ઓન્કાઇટીઝ	પાનું ૨૧૪
પ્રકરણ ૩૭ મું	ન્યુમેનીઆ અને પ્લુરીસી	પાનું ૨૨૧
પ્રકરણ ૩૮ મું	ક્ષયરોગ (ખબ)	પાનું ૨૨૫
પ્રકરણ ૩૯ મું	ટાટીઓ તાવ (મેલેરિઆ)	પાનું ૨૩૫
પ્રકરણ ૪૦ મું	શીતળા, અને તેની રસી મૂકાવવાની ક્રિયા	પાનું ૨૩૯
પ્રકરણ ૪૧ મું	ચાંદી અને પરમીઓ	પાનું ૨૪૩
પ્રકરણ ૪૨ મું	ત્વિઓના રોગ	પાનું ૨૪૭
પ્રકરણ ૪૩ મું	ચામડીના રોગો અને ગળતકાઠ	પાનું ૨૫૩
પ્રકરણ ૪૪ મું	આખ અને કાતના રોગો	પાનું ૨૬૧
પ્રકરણ ૪૫ મું	આકસ્મિક વિપત્તિઓ	પાનું ૨૬૭
પ્રકરણ ૪૬ મું	પરચુરણ ઇજાઓ	પાનું ૨૮૧
પ્રકરણ ૪૭ મું	માંદા માણસોની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી તે વિષે, ચેપ દૂર કરવા વિષે. (Disinfecting)	પાનું ૨૮૫
પ્રકરણ ૪૮ મું	માખીઓ લોકોને મારી નાંખે છે તે વિષે	પાનું ૨૯૨
પ્રકરણ ૪૯ મું	તારા સરજનહાર, (પ્રભુ) ને ઓળખ	પાનું ૨૯૬
પ્રકરણ ૫૦ મું	આ પુસ્તકના આગલા પ્રકરણોમાં બતાવેલા ઉપાયોનું ટીપણ	પાનું ૩૦૧

પરિશિષ્ટ: —

મેટબોલિકમના રોગો	પાનું ૩૦૬
મધુ પ્રમેહ (Diabetes)	પાનું ૩૦૯
સ્તુ (સંગ્રહણી)	પાનું ૩૧૨
કાલા આજર Kala Azar	પાનું ૩૧૪
સૂચી પત્ર	પાનું ૩૨૦

ચિત્રોની યાદી

નંબર	પાના
૧ માનવ શરીર અને તેના જુદા જુદા ભાગો	૧૮
૨ મ્હોંના અંદરના ભાગનો દેખાવ	૨૧
૩ જઠર અને તેની સમજ	૨૨
૪ જઠર અને આંતરડા	૨૩
૫ દાંત અને તેના જુદા જુદા ભાગો	૨૯
૬ ખોરાક સંભાળવાનું ઝાળી ાળું ક'યાટ	૩૪
૭ ઉદર, માખી અને વાંદા	૩૫
૮ શ્વાસોચ્છાસની ક્રિયાનો અંગો	૩૭
૯ શ્વાસ અંદર લેવાની નળી	૩૮
૧૦ મોઢેથી શ્વાસ લેવાનું બતાવતું ચિત્ર	૪૦
૧૧ રક્ત કણો	૪૫
૧૨ હૃદય અને લોહીની નસો	૪૬
૧૩ હાથમાંની લોહીની નસો	૪૭
૧૪ ગુદાં, કોથળી અને મુતરની નળા	૪૯
૧૫ જ્ઞાનતંતુ, ચરબીના કોટલાં વિગેરે	૫૧
૧૬ હાડપીંજર અને તેની સમજ...	૫૫
૧૭ પગના હાડકાં	૫૬
૧૮ બસ્તિ પ્રદેશ, જાંઘનું હાડકું...	૫૭
૧૯ માથાના તથા ગળાના સ્નાયુઓ	૫૮
૨૦ ટટાર બેસવાની રીત	૫૯
૨૧ બેસવાની ખોટી રીત	૫૯
૨૨ ટટાર ઉભા રહેવાની ખરી રીત	૫૯
૨૩ હાથના સ્નાયુઓ	૬૦
૨૪ જ્ઞાનતંતુની રચના	૬૩
૨૫ જ્ઞાનતંતુનું કેંદ્ર અને કોટડી...	૬૪
૨૬ મોઢું અને નાતું મગજ; કરોડ રજળુ	૬૫
૨૭ આંખ, કીકી વિગેરે	૬૯
૨૮ કાન અને તેની અંદરનો ભાગ	૭૨
૨૯ તંબાકુની અસર બતાવતું ચિત્ર	૯૧
૩૦ તંબાકુ વાપરવાના પરિણામો	૯૫
૩૧ શૈક કરવાના કકડાને નીચોવવાની રીત	૧૦૮

૩૨	અરડાપર શેક કરવાની રીત...	૧૦૯
૩૩	પગપર અરમ પાણીનો શેક	૧૧૦
૩૪	સીટસ બાથ	૧૧૧
૩૫	કુશનું ચિત્ર	૧૧૨
૩૬	બાળકને એનીમા આપવાનું...	૧૧૩
૩૭	સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર	૧૧૮
૩૮	રોગ પેદા કરતા જંતુઓ	૧૧૯
૩૯	ગર્ભમાં બાળકનું ચિત્ર	૧૩૧
૪૦	નાળની સંભાળ	૧૩૭
૪૧	બાળકનો જન્મ કેવી રીતે થાય છે તે બતાવતું ચિત્ર	૧૪૧
૪૨	બાળકને સુવાવડવાની રીત...	૧૪૪
૪૩	બાળકનું રક્ષણ કરવાની રીત	૧૪૫
૪૪	તન્દુરસ્ત દુધની શીશીઓના તમુના	૧૫૦
૪૫	બાળકને ખવડાવવાની ખરી તથા ખોટી રીત	૧૫૪
૪૬	કબજિયાત માટે રખરની ટોટી	૧૭૪
૪૭	ટાઇફોઇડ તથા કોલેરા તાવ કેવી રીતે ફેલાય છે તે બતાવતું ચિત્ર	૧૮૬
૪૮	આંતરડામાંના કરમ	૨૦૬
૪૯	ગળામાંનો સોજો તથા ચાંદુ...	૨૧૪
૫૦	ખાંસીથી ફેલાતા શરદીના જંતુ	૨૧૬
૫૧	રોગના જંતુ કેવી રીતે ફેલાય છે તે બતાવતું ચિત્ર	૨૨૭
૫૨	થુંકદાનીની કેટલીક જાત	૨૨૯
૫૩	ક્ષયવાળા રોગની સારવાર	૨૩૧
૫૪	મેલેરીઆના મચ્છરો	૨૩૬
૫૫	રસી મુકવાની રીત	૨૪૧
૫૬	આંખમાંની રજકણ દૂર કરવાની પહેલી રીત	૨૬૧
૫૭	આંખમાંની રજકણ દૂર કરવાની બીજી રીત	૨૬૨
૫૮	હાથ પર પાટા બાંધવાની ભુદી ભુદી રીતો	૨૬૮
૫૯	માથે, પગે વિગેરે સ્થળે પાટા બાંધવાની રીત	૨૬૯
૬૦	માથે, પગે વિગેરે સ્થળે પાટા બાંધવાની રીત	૨૭૦
૬૧	લોહી અટકાવવાની રીત	૨૭૨
૬૨	ગળાની પાછળ અંગુઠાવતી દબાવવું	૨૭૩
૬૩	પગનું હાડકું ભાંગે તો તેપર પટીઓ તથા પાટો બાંધવાની રીત	૨૭૪
૬૪	કુબેલા માણસને બહાર કાઢી મદદ કરવા વિશે	૨૭૮
૬૫	કુબેલા માણસને બહાર કાઢી મદદ કરવા વિશે	૨૭૯

“તંદુરસ્તીના નિયમોના જ્ઞાનવિના જીંદગીની જોખમદારી માટે
કોઈપણ લાયક થતો નથી.”

પ્રકરણ ૧૭

તંદુરસ્તીની કીમત

જીંદગી એ મનુષ્યની સૌથી કીમતી દૌલત છે, અને મૂલ્યના ક્રમમાં બીજો નંબર તંદુરસ્તીનો છે. જો તંદુરસ્તી ન હોય, તો જીંદગીની બધી નહિતો મોટો ભાગે ઉપયોગિતા તેમજ તે ઉપરાંત તેના આનંદ તથા મજા તેમાંથી ચાલ્યાં જાય છે. કારણ કે જો શરીરની તંદુરસ્તી સારી ન હોય, તો માણસ મરજી પ્રમાણે ફરી ફરી શકતું નથી, જે કરવાથી આનંદ ઉત્પન્ન થાય તે તે કરી શકતું નથી, અને જે ખાવાથી આનંદ થાય તે તે ખાઈ શકતું નથી.

માંદો માણસ દુઃખ અને અસુખ પોતે ભોગવે છે, અને પોતાની જરૂરીયાત પુરી પાડી શકતો નથી એટલુંજ નહિ, પણ પોતાનું સાધારણ કામ છોડીને તેની સંભાળ રાખવામાં પોતાનો વખત રોકે એવા એક અથવા તેથી પણ વધારે માણસની તેને જરૂર પડે છે. આ રીતે તે બીજાઓ ઉપર બોળણ થઈ પડે છે, કેમકે બીજાઓને તેની સારવાર કરવી પડે છે, અને તેને ખોરાક અને કપડાં પુરાં પાડવાં પડે છે.

આ ઉપરાંત તેની નજીક પાડોશમાં રહેતા દરેકને માંદું માણસ ધણીવાર બયરૂપ હોય છે, કારણ કે ધણી ખરા રોગીનો ચેપ એક માણસથી બીજાને લાગે છે. કાંઈ કુટુંબનું એક માણસ માંદું પડ્યું એટલે ધણી ટુંક સમયમાં તે ઘરનાં બીજાં માણસોને તેનો રોગ લાગુ પડે છે અને તેઓ પટકાઈ પડે છે એવા દાખલા આપણે બધાએ શું નથી જોયા? ધણીકવાર તો તે રોગ એક કુટુંબમાંથી બીજા કુટુંબમાં ફેલાય છે અને પરિણામે પટકાઈ પડેલાં માણસો કામ કરવાને અથવા પોતાનો વેપાર ધંધો ચલાવવાને અશક્ત થઈ પડવાથી પૈસા ટકાનું નુકસાન અને બધી હાનિમાં મોટી એવી મનુષ્ય જીવોની પણ હાની થાય છે.

વળી એક વખત બગડેલી તંદુરસ્તી એક દિવસમાં સુધરતી નથી. થોડી દવા લેવાથી આરામ થઈ જશે એ વિચારથી રોગ ને એક નજીવી બાબત મણવીં એ ગંભીર ભૂલ છે. ધણી ખરા રોગને સારા થતાં ધણી દિવસ લાગે છે અને ધણી પ્રયત્નની જરૂર પડે છે, આ રીતે જોતાં એ તો ચોખ્ખું જણાય છે કે આખા સમાજે તથા સમાજમાંના દરેકે તંદુરસ્તીની કીમત ધણી ઉંચી આંકવી જોઈએ.

દરેક મનુષ્યની પહેલી દરજ્જા એ છે કે તેણે પોતાના શરીરની સંભાળ રાખવી અને તેને તંદુરસ્ત રાખવું. આ દરજ્જા પોતાના પ્રત્યે પોતાના કુટુંબ પ્રત્યે,

પોતાના પાડોશીઓ પ્રત્યે અને પોતાના દેશ પ્રત્યે છે અને સૌથી વધારે પોતાને ઉત્પન્ન કરનાર ધર્મ પ્રત્યે છે. મંદવાડની પીડા દેવો, બૃત પિસાચ અથવા હવા-પાણીથી થાય છે એને તેથી તેમાંથી બચી શકાતું નથી એ વિચાર બૂલ બારેબો છે. તેમજ જીંદગી કે મૃત્યુ એ કિસ્મતથી નક્કી થતું નથી.

તંદુરસ્તીના નિયમો વિરૂદ્ધ ચાલવાથી મંદવાડ આવે છે. લોકોનો મોટો ભાગ જેનાથી પીડાય છે એવા રોગોના ઓછામાં ઓછા આઠ દસાંશ ભાગના રોગ તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાથી અને શરીરની સંભાળ રાખવાથી દૂર રાખી શકાય છે. તંદુરસ્તીના નિયમ પાળવાથી બધા માણસોને જેની ઇચ્છા છે એવું લાંબા જીવનરૂપી આશીર્વાદ મળે છે. આરોગ્યના નિયમોની અવગણનાથી બધા માણસોને બહીરારાવનાર મંદવાડ અને મૃત્યુ માણસપર આવી પડે છે.

દરેક જીવિવાળું માણસ હવે સમજે છે કે તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાથી અને આરોગ્ય વિદ્યા અને સ્વચ્છતાના નિયમો પાળવાથી જીંદગી ધણી લંબાવી શકાય છે. ચારસો વરસ ઉપર યુરોપના લોકો આરોગ્યવિદ્યા-અને સ્વચ્છતાની બાબતો ઉપર નહીં જેવું ધ્યાન આપતા અને એને પરિણામે સરાસરી જીંદગી ત્યાં માત્ર વીસ વર્ષની હતી—પણ હાલ મોટે ભાગે યુરોપના દેશોમાં સરાસરી જીંદગી ચાલીશ વરસ ઉપર છે. દરેક માણસે તથા સરકારે આરોગ્યવિદ્યાની અને સ્વચ્છતાની રીતો અમલમાં લાવવાથી સરાસરી આયુષ્યમાં આ મોટો વધારો થયો છે. એશીઆના ધણા ભાગોમાં આરોગ્ય વિદ્યા-અને સ્વચ્છતા પર કેટલાક લોકો હજી પણ નહિ જેવું ધ્યાન આપે છે અને તેથી કરીને હિંદ અને ચીન જેવા દેશોમાં સરાસરી જીંદગી અત્યારે પચીસ વરસથી ઉપર નથી. એશીઆના કેટલાક દેશોમાં હાલ જે ટુંકું સરાસરી જીવન જણાય છે તેને યુરોપના સરાસરી લાંબા જીવન સાથે સરખાવી જોતાં શું એમ ચોખું પુરવાર નથી થતું કે જેઓને જીંદગી વ્હાલી છે અને લાંબી જીંદગીની ઇચ્છા છે તેઓએ આરોગ્યવિદ્યા-અને સ્વચ્છતા ઉપર ધ્યાન આપવું જોઈએ? તથા રોગો કેમ અટકાવી શકાય અને જીંદગી કેમ લંબાવી શકાય તે દરેક બાબત ઉપર વિચાર કરવો જોઈએ ?

એવો નિયમ થઈ પડ્યો છે કે માણસો જ્યારે નિરોગી હોય છે ત્યારે તેઓ પોતાના શરીરની સંભાળનો વિચાર કરતાજ નથી, પણ જ્યારે તેઓ અશક્ત અને રોગી થાય છે, અને મરણ પાસે આવે છે ત્યારે શરીરની સંભાળ કેવી રીતે લેવી તેનો અભ્યાસ તેઓ શરૂ કરે છે. પણ અફસોસ કે આવો વિચાર ધણી વખત બહુ મોડો પડે છે. ચોર માલ લેઇને ચાલ્યો જાય ત્યાંસુધી બારણે તાળું મારવાને રાહ જોવા જેવું આ છે. શરીરની સંભાળ લેવાનું શરૂ કરવાનો ખરો વખત માણસનું બચપણ છે. બાળકનું શરીર નિરોગી અને બાંધો મજબૂત થાય એ સારૂ તૈયારી

બાળક જન્મે તે પહેલાં સર કરવી જોઈએ. એમ ખરેખર સાચું કહેવામાં આવ્યું છે. માતૃપિતાએ પોતાના આરોગ્યની બહુ સંભાળ લેવી જોઈએ કેમકે નબળાં અને રોગી માઆપ મળ્યું અને નિરોગી બાળકોને જન્મઆપી શકતાં નથી.

આ ચોપડી વાંચનારાઓ મોટે ભાગે ધણું કરીને લાયક ઉમરે પહોંચેલા હશે. કદાચ ધણાઓનાં શરીર ક્યારના એ અશક્ત હશે અને કેટલાક રોગથી પીડાતા પણ હશે. આવા સંજોગોમાં આ ચોપડી વાંચનારા આરોગ્યના નિયમોનો અભ્યાસ કરે અને શરીર નિરોગી હોય ત્યારે તેની સંભાળ કેવી રીતે લેવી, એટલું જ નહિ પણ તે ઉપરાંત શરીર રોગી થાય ત્યારે તેને નિરોગી કેવી રીતે બનાવવું તે શીખે એ ખરેખર વધારે અગત્યનું છે. આ ચોપડીનો ઉદ્દેશ એવો છે કે રોગને દૂર રાખવા તેમજ પોતાની તેમજ પોતાના કુટુંબની તંદુરસ્તી જાળવવા વાંચનારને શાકિતવાળો બનાવે એવી માહિતી તેને આપવી. ડાકતર નહિ હોય એવા કોઈ પણ માણસથી ધરમાંજ અમલમાં મુકી શકાય એવા સામાન્ય રોગોના ઈલાજ બાબતની માહિતી આ પુસ્તક આપે છે. મંભીર માંદગીના દરેક પ્રસંગમાં બની શકે તો હોશીઆર દાકતરની મદદ લેવી એ કહેવાની જરૂર નથી, કારણકે હોશીઆર દાકતરની જગ્યા કોઈપણ પુસ્તક ભેઈ શકે નહિ.

રોગોનાં કારણો

રોગ એ અનિવાર્ય વિપત્તિ છે એવી ધણા લોકોના મનમાં બાન્તિ હોય છે. દાકતરો અને વિજ્ઞાનિઓએ હવે જતાવી આપ્યું છે કે રોગ ખાસ કારણોથી ઉત્પન્ન થાય છે. રોગ્ય પ્રકારનું શરીરને પોષણ નહીં મળવાથી કેટલાક રોગને કારણ મળે છે. બેરી-બેરી એક એવો રોગ છે. ઝેર શરીરમાં પેસવાથી કેટલાક રોગ થાય છે. ફાસફરસનું ઝેર ચઢવું એ એવી જાતનો રોગ છે. દીવાસળી બનાવવાના કારખાનાંમાં કામ કરનારાઓને આ રોગ ધણીવાર લાગુ પડે છે. ખોટી ટેવોથી પણ રોગ લાગુ પડે છે; દાખલા તરીકે ખોરાક વિષેની ખોટી ટેવોથી અપચો (ડીસપેસીઆ) થાય. ઉપર જણાવેલાં કારણો દુનીઆમાં ચાલતા રોગમાંના એક દશાંશથી વધુ ઉત્પત્તિ સમજાવતાં નથી. બીજા નવ દશાંશ રોગનું કારણ રોગોત્પાદક સૂક્ષ્મ જંતુઓ છે.

—રોગોત્પાદક સૂક્ષ્મ જંતુઓ—

રોગ ઉત્પન્ન કરનારા સૂક્ષ્મ જંતુઓ માણસ જાતિના સૌથી મોટા દુસ્મન છે. દરરોજ તે હજારો માણસોને મારી નાખે છે. ચરદી, ક્ષય, ફેફસાંનો દાહ, અતિસાર, મરડો, ટાઇફોઇડ તાવ, ફાગળીયું, ધનુર્વા, સસણી, મેલરીઆ, રગતપીત, ગાંઠીઓ તાપ, અને એ ઉપરાંત બીજા ધણા રોગનું કારણ જંતુઓ હોય છે.

ઉપરની ટીપ વાંચાથી એવું જણાઈ આવશે કે દુનીયામાં મોટા ભાગનાં મરણો રોગના જંતુઓને લીધે થાય છે.

રોગના જંતુ એ પ્રકારના હોય છે—ફેટલાક વનસ્પતિ વિભાગને લગતા હોય છે અને બીજા પ્રાણી વિભાગને લગતા હોય છે. આ રોગના જંતુઓ એટલા બધા બારીક હોય છે, કે નરી આંખે તે જોઈ શકાતા નથી. મોટે ભાગે તે એવા બારીક હોય છે કે સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રમાં તેની આકૃતિ જ્યારે એક હજાર ગણી મોટી કરવામાં આવે છે ત્યારે તેઓ રાઈના દાણા જેટલા કદના લાગે છે.

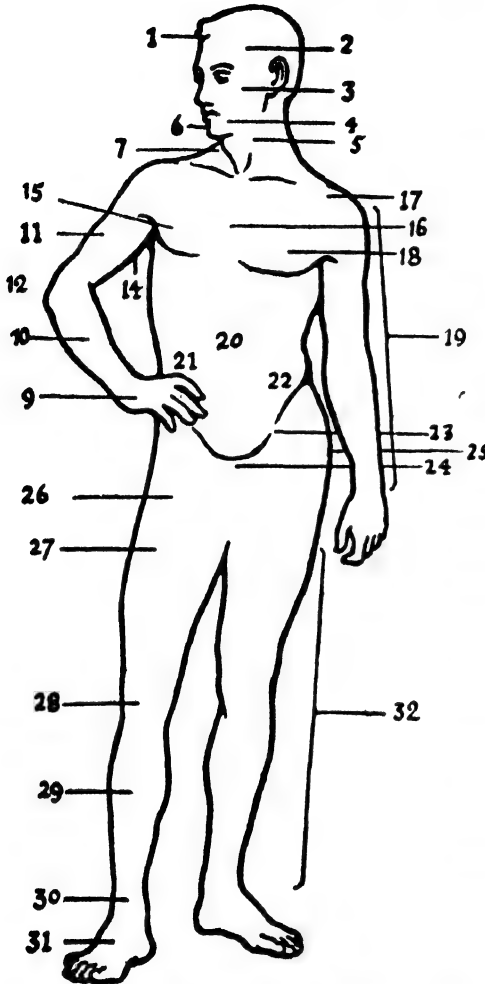
રોગના જંતુઓની સંખ્યા એકદમ વધે છે. અનુકુળ સંજોગોમાં ફાગણાંજિ અથવા ટાઈફાઈડ તાપ ઉત્પન્ન કરનાર એક જંતુ દસકલાકમાં દસલાખ બીજા જંતુઓ પેદા કરે છે. તેઓ આટલા સૂક્ષ્મ છે અને આટલી ઝડપથી તેઓની સંખ્યા વધે છે તેથી જ્યાં ત્યાં હાજર હોય છે. કુવાના, નદીના તેમજ કુંડના પાણીમાં, શેરીની ધુળમાં, ઘર જમીન તેમજ દીવાલ પરની ધુળમાં અને જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ અને પ્રવાહી પદાર્થ પીએ છીએ તેમાં પણ આ જંતુઓ માલમ પડે છે. ગીચ વસ્તીવાળા સત્તાઓમાં તો આ રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ દરેક જગ્યાએ માલમ પડે છે એમ કહી શકાય. આ કારણથી આ જંતુઓ શરીરની અંદર કેવી રીતે ન પેસે અને જો એકવાર તે પેદા તો તેના પછી કેવી રીતે નાશ કરવો તે જાણવુંએ દરેક માણસને માટે જરૂરનું છે. આ ચોપડીનાં બાકીનાં પ્રકરણોમાં આ વિષયની ચર્ચા કરવામાં આવી છે.



શરીરના ત્રણ મુખ્ય ભાગો અને આરોગ્યના સામાન્ય નિયમો

શરીરના ત્રણ મુખ્ય ભાગો છે. માથું, ધડ, અને હાથપગ. ધડમાં એક મોટું પોલાણ છે અને તેમાં લગભગ બધાં ઉપયોગી અંગો આવી રહેલાં છે. ઉરોદર પટલ (ડાયાફ્રામ) નામના એક પાતળા પડથી આ પોલાણના ઉપરનો અને નીચેનો એક બે ભાગ પડે છે. (જુઓ મનુષ્યાકૃતિનું મુખ પૃષ્ઠ પરનું ચિત્ર) ઉપરના ભાગને ઉર—છાતી કહેવામાં આવે છે. આમાં હૃદય અને ફેફસાં અને તેના પાછલના ભાગે શ્વાસ નળી (ટ્રેકીઆ રિન્ડ પાઈપ) અને અન્ય નળ (ઇસોફગસ) છે. ઉરોદર પટલની નીચે પોલાણને ઉદર કે પેટની પોલ કહે છે તેમાં કલેજી (લીવર) હોજરી (સ્ટમક) ખરાળ (સ્પ્લીન) ને પેંક્રીયાસ (સુસદો) અને નાનાં તથા મોટાં આંતરડાં રહેલાં છે. આ પોલની બહાર અને તેની પાછલ ગુદા-આવી રહેલા છે.

શરીરના દરેક ભાગનો પોતાનો ખાસ ઉપયોગ છે, અને તેને અંગ કહેવામાં આવે છે. કેટલાંક અંગો એકઠાં મળી કામ કરે છે. દાખલા તરીકે મ્હોડું, હાંત, અન્ય નળ, જઠર, નાનાં મોટાં આંતરડાં અને પેંક્રીયાસ (સુસદો એક પીંડ) ખોરાક પચાવવાના કામમાં એકઠાં કામ કરે છે. તેથી તેમને બધાને પચન ક્રિયાના અંગો કહે છે. નાક, ફેરીફ્સ (અન્ય નળને મોટાં વચ્ચેનો ભાગ) શ્વાસ નળીને ફેફસાં બધાં મળી તાજી હવા શરીરમાં લાવે છે અને કારબન ડાયોક્સાઇડ નામની ખરાબ હવા શરીરની બહાર કાઢે છે, અને આ કારણથી તેઓને શ્વાસોશ્વાસનાં અંગો કહેવાય છે. હૃદય અને બધાં મોટાં તથા નાનાં લોહી ફરવાનાં અંગો આખા શરીરમાં લોહી ફેર તેમ સાથે કામ કરે છે. અને તેથી તેમને લોહી ફેરવનુર અંગો કહેવામાં આવે છે. ગુદા, ચામડી, ફેફસાં, કલેજી અને મોટાં આંતરડાં બધાં મળી નકામા પદાર્થો શરીર બહાર કાઢવાનું કામ કરે છે, તેથી તેને મલ કાઢનાર અંગો (એક્સક્રેટરી ઓર્ગન-સ) કહેવાય છે. મગજ (બ્રેઇન) કરોડરજી (સ્પાઇનલ કોર્ડ) અને મોટાં નાનાં મજ્જાતંતુ બધાં મળી શરીરના બીજા બધા અંગોને સૂચના આપવાનું તથા નિયમમાં રાખવાનું કામ કરે છે. તે બધાં મળી મજ્જાતંતુ તંત્ર (નર્વસ સીસ્ટમ) થાય છે. ઉપર જણાવેલા અંગો ઉપરાંત ચોકઠાનું કામ કરનાર તથા શરીરની આકૃતિ નક્કી કરનાર હાડકાં તથા શરીરના બધાં ભાગોને હેરફેર કરનાર સ્નાયુઓ (મસલ્સ) છે.



આરોગ્યના ૭ સામાન્ય નિયમો.

જે શરીરના બધા ભાગોનું રક્ષણ થયા કરે અને તેની જરૂરીયાતો પુરી પાડવામાં આવે તો માણસની તંદુરસ્તી પુરેપુરી રહે.

શરીરને તેના બધા ભાગોને નિરોગી રાખવામાં જે સંભાળની જરૂર છે તે આગાડીનું ઇંજીન અને તેના બધા ભાગોને, સારી ચાલુ હાલતમાં રાખવા માટે જે સંભાળની જરૂર પડે છે, તેનાં દાખલાથી સમજાશે. ઇંજીન સારી રીતે દોડી શકે અને ધણી-બારે ગાડીની હારને ખેંચી શકે તે સારૂ તેને કાલસો અને પાણી હંમેશાં પુરાં પાડવાં જોઈએ; જે ભાગો ફરે છે તેનાપર તેલ વારં-વાર લગાડવું જોઈએ; બગેલી કાલસીઓ રાખ ભઠ્ઠીમાંથી કાઢી નાખવાં જોઈએ. ધૂળ તથા કચરો વારંવાર લૂછી નાંખવાં જોઈએ. આ કરવાનું એટલા માટે કે ઇંજીનના ઉપયોગી ભાગોને નુકસાન પહોંચે નહીં. આ

૧ કપાળ, ૨ લાંબાઈ, ૩ માથા, ૪ જઠરું, ૫ ગરદન, ૬ દાઢી, ૭ આંસ નળી (દ્રેઝીયા) ૮ હાથ (હેન્ડ), ૯ બૂલનો નીચેનો ભાગ (ફોર આર્મ), ૧૦ બૂલનો ઉપરનો ભાગ (અપર આર્મ) તેને બૂલ પશુ કહેવાય છે, ૧૧ કોણી, ૧૨ બગલ, ૧૩ છાતીનો જમણો ભાગ, ૧૪ છાતી, ૧૫ ખભો, ૧૬ છાતીનો ડાબો ભાગ, ૧૭ બૂલ (આર્મ), ૧૮ ઉદર, ૧૯ કોણી (લીવર), ૨૦ બરોળ (સ્પીન), ૨૧ ઓઈન (પે અને લંબ વચ્ચેનો બેઠેલો ભાગ), ૨૨ પેડું-પેડું, ૨૩ હમરો, ૨૪ સાથળ, ૨૫ ધૂંટણ, ૨૬ પગની પિંદી, ૨૭ પગની ધૂંટી, ૨૮ પગની પાટલી, ૨૯ પગ.

બાળતોની અગત્ય ઈંછન ચલાવનારે સમજવી જોઈએ. ઈંછનના દરેક ભાગનો ઉપયોગ તેણે સમજવો જોઈએ. આથી જો કોઈ ભાગ કામકરતો અટકી પડે તે, મુશ્કેલી ક્યાં છે તેને સમજી શકે. ઈંછન સારી રીતે કાળુમાં રાખી શકે અને તેને સારી સ્થિતિમાં રાખી શકે તે સાફ ઈંછન ચલાવનારને પહેલેથી આ બધાનું જ્ઞાન હોવું જોઈએ તેથી શરીરને નિરોગી રાખવામાટે પોતાના શરીરના ભાગ અને દરેક ભાગની જરૂરીઆત બાબત દરેક જણે જાણવું જોઈએ એવો દેખીતુંજ છે.

ઈંછનની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી એ જો ઈંછન ચલાવનાર ન જાણતો હોય તો તે તેને ટુંક વખતમાં નકામું કરી નાખશે, અને તેવીજ રીતે પોતાના શરીરની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે જે માણસ સમજતો નથી તે માણસનું શરીર ટુંક વખતમાં અશક્ત અને રોગી થશે. પોતાના શરીરનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું તથા તેની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે ન જાણના હોવાને લીધે દરવર્ષે હજારો અને લાખો માણસો પોતાના પ્રાણ ગુમાવે છે.

શરીરની સંભાળ રાખવા માટે તથા તેને નિરોગી રાખવા માટે જે બાબતોની જરૂર છે તેને નીચે આપેલા છ સામાન્ય નિયમોમાં ટુંકમાં સમાવેશ કર્યો છે.

- ૧ શરીરને યોગ્ય ખોરાક અને પીણું મળવા જોઈએ.
- ૨ શરીરને પુષ્કળ સૂર્યનું તેજ અને તાજી હવા મળવાં જોઈએ.
- ૩ મળ—કચરાના પદાર્થોનો શરીરે હમેશાં ત્યાગ કરતા રહેવું જોઈએ.
- ૪ ઠંડી તેમજ ગરમીથી શરીરને ઇજા ન થાય તે સારું તેનું રક્ષણ થયેલું હોવું જોઈએ.
- ૫ શરીરને દરરોજ યોગ્ય કસરત અને યોગ્ય આરામ મળવો જોઈએ.
- ૬ ઝેર અને રોગ ઉત્પન્ન કરનાર સૂક્ષ્મ જંતુઓના પ્રવેશ સામે શરીરનું હંમેશાં રક્ષણ થવું જોઈએ.

આ છ નિયમો પાળવાથી રોગનો અટકાવ થઈ શકે છે અને લાંબી જીંદગીની ખાત્રી મળી શકે છે. પણ તેમાંથી એકપણ પાળવામાં કસુર કરવાથી મોડો કે બહેલો મંદવાક આવશેજ.

અન્નમાર્ગ અને પચનક્રિયા

આ પ્રકરણમાં શરીરની આગગાડીના ઈંજીનની સાથેની સરખામણીનો વધારે ઉપયોગ કરીશું. આ ઈંજીન લગભગ આખું લોખંડ અને તાંબુ એ બે પદાર્થનું બનેલું છે. ફાલસાને પાણી એ બે પદાર્થો તેની બધી શક્તિ તેને આપે છે. જો ઈંજીનનો ફાઇ ભાગ ધસારા જાય તો તેને સમારવામાં તાંબુ કે લોખંડની જરૂર પડે અને તેથી લોખંડ ત્રાંબાને ઈંજીનના સમારકામના પદાર્થ કહેવાય તે ચાલી શકે. તેને સાફ તેને શક્તિ આપવાની જરૂર છે અને આને સાફ ફાલસાને પાણીની જરૂર છે. અને તેથી ફાલસા અને પાણી એ બે પદાર્થો તેની બધી શક્તિ તેને આપે છે. જો ઈંજીનનો ભાગ ધસારા જાય તો તેને સમારવામાં તાંબુ અને લોખંડની જરૂર પડે, અને તેથી લોખંડ અને ત્રાંબાને ઈંજીનના સમારકામનાં પદાર્થ કહેવાય. તે ચાલી શકે તેને સાફ તેને શક્તિ આપવાની જરૂર છે અને આને સાફ ફાલસા અને પાણીની જરૂર છે ને તેથી ફાલસા અને પાણી ઈંજીનને ગરમી આપનારા તથા શક્તિ આપનારા પદાર્થ કહેવાય.

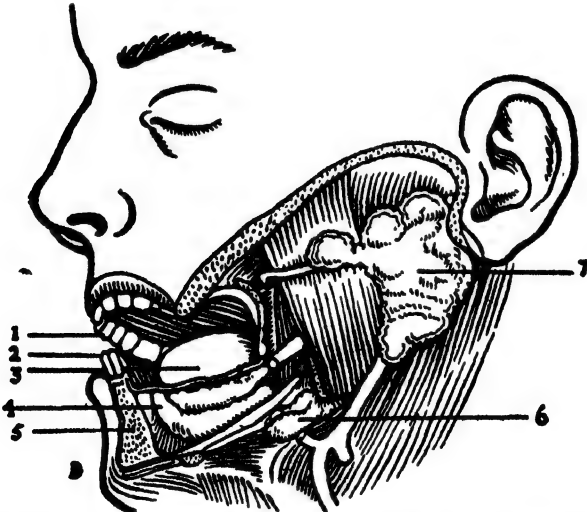
આપણાં શરીર ધણી જાતના પદાર્થના બનેલાં છે. હાડકામાં એક જાતનો પદાર્થ છે, ચામડીમાં બીજી જાતનો પદાર્થ છે. ને મજ્જા તંતુમાં ત્રીજી જાતનો પદાર્થ છે. જગતા હોઠએ કે ઉંઘતા હોઠએ ત્યારે શરીરનાં કેટલાક ભાગા હંમેશાં કામ કરે છે. અને સતત ચાલતા સંચાના ભાગોની માફક હંમેશાં ધસાયા કરે છે અને આ ધસારો અને બીગાડ સમારવા માટે વસ્તુની જરૂર છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તે આ સમારકામનું સાધન છે. ફાલસાને પાણીમાંથી ઈંજીનને પોતાની શક્તિ મળે છે. અને તેવીજ રીતે જે શક્તિથી હૃદય ધબકી શકે છે, હાથ પગ ફરી શકે છે, અને દરકે અંગ તેને માટે નક્કી થયેલું કામ કરી શકે છે તે શક્તિ આપણા શરીરને જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તેમાંથી મળે છે. ઋતુ ગમે તો ગરમ કે ઠંડી હોય તોપણ આપણા શરીર હંમેશાં હુંફાળાં હોય છે. આપણા શરીરને હુંફાળાં રાખતી ગરમી પણ જે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તેમાંથી આવે છે. આ ઉપરાંતી જોઈ શકાયે છીએ કે ખોરાક આપણે ખાઈએ છીએ તેથી બે કામ સરે છે, પહેલું, ખોરાક ઈંજીનના બળતણ જેવા છે, કેમકે તે શરીરને ગરમી ત્યા શક્તિ આપે છે. બીજું એ જાનને સમારવામાં વપરાતા લોખંડકે ત્રાંબાની ગરજ આપણા ખોરાક સારે છે, કેમકે તે શરીરના સમારકામ અને વૃદ્ધિને માટેના પદાર્થો પુરા પાડે છે.

ખોરાક પચાવવો જોઈએ

આપણે જાણીએ છીએ કે ચામડીનો કોઈ ભાગ ઉપડી ગયો હોય ત્યારે ઇલા પામેલા ભાગપર ખોરાકના કકડા મુકીને તેને આપણે સાંભે કરી શકતા નથી. જો હાથમાં કાપ મુકાયો હોય અને તેમાં ખોરાક મુકવામાં આવે તો આ ખોરાકથી હાથને સહેજ પણુ ગરમી કે શકિત મળતી નથી. બાંધાના લાધન સામગ્રી પદાર્થ અથવા તો ગરમી કે શકિત આવી શકે તે પહેલા ખોરાક ખાવો ને પચાવવો જોઈએ. ગરમી અને શકિત ઉત્પન્ન કરનાર પદાર્થ તથા સમારકામ અને વૃદ્ધિ માટે પદાર્થ તરીકે શરિરના ઉપયોગ માટેની તૈયારી સારૂ જે વિકાર પરંપરામાંથી ખોરાક પસાર થાય છે તે પચનક્રિયા કહેવાય છે.

(૨) અન્નનળી (એલીમેન્ટરી કેનાલ)

ખોરાકની પચનક્રિયા સાથે સંબંધ ધરાવતા અનમાર્ગ ને (એલીમેન્ટરી કેનાલ) કહે છે. અનમાર્ગ એક લાંબી નળી છે અને તે મ્હોંથી મોટા આંતરડાની નીચેના છેડા સુધી પહોંચે છે. વચ્ચે ભાગે તેનાં ગુંચળાં વળેલાં છે. પુખ્ત ઉંમરના માણસમાં આ માર્ગ આસરે ૩૦ ફૂટ લાંબાં હોય છે. અનમાર્ગના જુદા જુદા વિભાગના નામ આ પ્રમાણે છે. મોંદું, અન્નનળી, જઠર, અને નાનાં તેમજ મોટાં આંતરડાં.

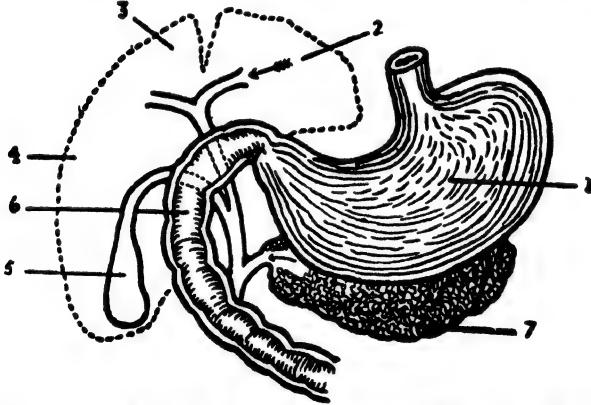


૧ ઉપરના દાંત, ૨ નીચેના દાંત ૩ જઠર ૪ નીચેનું જઠરું ૫, ૬, ૭ અમી રસની ગાંઠ

ખોરાક પહેલો મ્હોં વાટે શરિરમાં દાખલ થાય છે. મ્હોંની અંદર દાંતેથી ચાવી તેના બહુ જીણા કણો કરવા જોઈએ. જેમ જેમ તે ચવાતો જાય છે તેમ તેમ લાળ ઉત્પન્ન કરનાર પીંડ એ નામના પીંડની વચ્ચે જોડીમાંથી મ્હોંમાં આવતી લાળ (એકરસ) સાથે તે ભેળસેળ થાય છે. આ સાથે જે ચિત્ર આપવામાં આવ્યું છે તેમાં આ પિંડની જગા બતાવવામાં આવી છે. લાળ, પચનક્રિયામાં મદદ કરે છે, તેથી ખોરાક જલદીથી ગળી જવો નહિ. પણ તે મ્હોંડામાંથી આંગળ વધે તે પહેલાં પચનક્રિયાના રસસાથે તે બરાબર સેળભેળ થાય તે સારૂ તેને સંપૂર્ણરીતે ચાવવાને પુરતો વખત લેવો જોઈએ. ખોરાક ગળેથી ઉતર્યો કે તે આ અજનનમાંથી જઠરમાં જાય છે.

જઠર

જઠર એ અજનનના નીચલા છેડે આવેલો મસક જેવા આકારનો પહોળો બાગ છે. મુખ પૃષ્ઠની સાથે આપેલી મનુષ્યની આકૃતિ પર નજર નાંખવાથી જઠરનો આકાર ત્યાં જગ્યા જણાઈ આવશે. પુખ્ત ઉંમરના માણસની જઠરમાં દોઢથી બે કવારટર એક ચતુર્થાંશ ગેલન રહી શકે. જઠરનું અંદરનું પડ (આમ્બાઇન) મ્હોંડાની અંદરના પડના જેવું દેખાય છે. આ અંદરનું પડ જઠર રસ (ગાસ્ટ્રીક જ્યુસ)

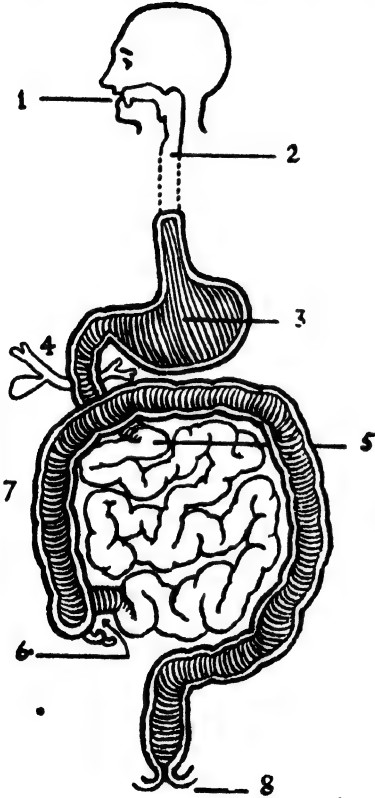


૧. જઠર ૨. કલેજમાંથી નીકળતી નસ. ૩, ૪. કલેજ. ૫. પીત્તની દોષળી. ૬. નાનું આંતરડું. ૭. પેન્ક્રીઆસ. (માંસ ગોળ રસ)

નામનો પ્રવાહી પદાર્થ પેદા કરે છે. આ જઠર રસ ખાટો હોય છે. અને મ્હોંડામાંની લાળ માફક તે શરિરના ઉપયોગ સારૂ ખોરાકને પચાવવામાં અને તૈયાર કરવામાં મદદ કરે છે. જ્યારે જઠર રસ નીકળતો હોય ત્યારે આપણે જો જઠરની અંદરનું પડ જોઈ શકીએ તો પરસેવો નીકળતી વખતની ચામડી જેવું કાષ્ઠક તે

દેખાય. કારણ કે જેવી રીતે ચામડીમાંથી પરસેવો. ઝરી—છુટે છે તેવીજ રીતે જઠર રસ જઠરમાંથી ઝરી છુટતો દેખાય છે.

જઠર પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરે તે માટે તેને જે ખોરાક મળે તે સારી રીતે રાંધેલો ને સંપૂર્ણ રીતે ચાવેલો જોઈએ. જે ખોરાક કાચો પાકો હોય તો તે અધુરોજ પચશે અને ઘણી વખત ખાધા પછી જઠરમાં લાય બળતી હોય તેવું દુઃખ જણાશે અને બહુ ખાટો પ્રવાહી પદાર્થ ઓડકારમાં મ્હોંમાંથી નીકળી આવશે.



૧. મ્હોંડું ૨. અનમાર્ગ ૩. જઠર ૪. પીત્ત-ની કોથળી અને પીત્તની નળી ૫. નાનું આંતરડું ૬. મ્હાના અને મોટા આંતરડાને ભેડતો પેટો ૭. મોડું આંતરડું ૮. મોટા આંતરડાની નીચેનો ભાગ-રેક્ટમ.

જ્યારે કાંઈપણ જાતનો દારૂ કે આલ્કોહોલ પીવામાં આવે છે ત્યારે જઠરના અંદરના ભાગને ઇળ થાય છે. આ પીવાથી અને તંબાકુ પીવાથી તથા ખાવાથી જઠરને ઇળ થાય છે, કાળા મરી આદુ તેજનો અને પાન જઠરના પડને ઇળ કરે છે. પીપર, આદુ કે તેજનો આપણે મ્હોંમાં રાખીએ તો આપણું મ્હોંબળે છે. પરંતુ આપણે તે જાણી શકતા નથી, કારણકે આપણું મ્હોં તેવા ગરમ પદાર્થથી ટેવાઈ ગયું હોય છે. જેમ કે લુહાર ધણીજ ગરમ પદાર્થો પોતાને કાંઈપણ ઇળ થયા સિવાય પકડી શકે છે; ઉપરાંત આવા ગરમ પદાર્થો મ્હોંમાં ઘણો લાંબો વખત રહેતા નથી. આ ગરમ તેજના તે મ્હોંને ઇળ કરે તેના કરતાં હોજરીના અંદરના પડને ધણીજ ઇળ કરે છે. અને મ્હોં જેમ આવા ગરમ પદાર્થને જલદી દૂર કરી શકે તેમ હોજરી તે ગરમ પદાર્થને એકદમ દૂર કરી શકતી નથી; તેથી ખોરાક જ્યાં લગી હોજરીમાં રહે ત્યાં લગી આ તેનાથી તેને બળવું પડે છે. એક કલાક થાય કે ધણી કલાક થાય. છતાં આ તેજના શરિરને ખીલકુલ ઉપયોગ વગરના છે. તેઓ ફક્ત ઇળજ કરનારા છે અને આ કારણ-થીજ તેઓ નહીં ખાવા જોઈએ.

નાનાં આંતરડાં:

ખોરાક હોજરીમાં ઓછામાં ઓછો અડધો કલાકને વધારે માં વધારે ફેટલાક કલાક રહે છે. ખોરાક કંઈ જાતનો લીધેલો છે, તે ખોરાક કેવી રીતે પકાવેલો છે અને તે કેવી રીતે ચાવીને ખાધેલો છે એ બધા ઉપર તેનો આધાર છે. ત્યાર પછીથી તે નાનાં આંતરડાંમાં જાય છે. નાનાં આંતરડાં આસરે વીશ ફુટ લાંબાં ઉદરના પોલાણમાં ગુચ્છી વળીને રહેલાં હોય છે. (સાથેનું ચિત્ર જુવો).

એક નાની નળી કળેજી અને પિતાશયમાંથી નીકળે છે. તે નાનાં આંતરડાના ઉપલા છેડે મળે છે. કલેજામાં જે પિત્ત ઉત્પન્ન થાય છે તે આ નળીવાટે થઈને નાનાં આંતરડાંમાં જાય છે. આ પિત્ત ખાધેલા ખોરાકને શરિરના ઉપયોગમાં આવે એવો બનાવે છે. શુષ્કદામાંથી (પેન્ક્રીયાસ) નીકળતી એક નાની નળી નાનાં આંતરડાંના ઉપલા છેડામાં પુટે છે. શુષ્કદામાંથી ઉત્પન્ન થતો રસ આ નળીવાટે નાનાં આંતરડાંમાં જાય છે અને તે રસ ખોરાક પચાવવામાં ધણોજ અગત્યનો ભાવ ભજવે છે.

મોટાં આંતરડાં

નાનાં આંતરડાંમાં આવેલો ખોરાક તે નાનાં આંતરડાંનાં નીચલા છેડાં સુધી પહોંચે છે. અને મોટાં આંતરડાંમાં હજમ થયેલો ખોરાક હવાનો થાય છે તેટલી વખત દરમ્યાન ખાધેલા ખોરાકમાંથી શરિરને ઉપયોગી તત્વ લોહી સાથે મળી જાય છે. અને મોટાં આંતરડાંમાં જવાને માટે તૈયાર થયેલો પદાર્થ ધણકરીને નહીં પચી શકે તેવો ખોરાકનો ભાગ હોય છે. આ પદાર્થ જેમ જેમ મોટાં આંતરડાંમાં ઉતરતો જાય છે તેમ તેમ તેમાં ફેરફાર થતા જાય છે. થોડી અગર વધારે દુર્ગંધ મારતા પદાર્થો અને ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી દરરોજ ઝાડે ફરવું ધણુંજ અગત્યનું છે.

નહીં તો આ ઉત્પન્ન થયેલું ઝેર લોહીમાં મળી જાય છે અને પછી શરિરના બધા ભાગમાં ફરી વળે છે. અને તેથી કરીને મ્હોની વાસ દુર્ગંધ મારે છે. માથું દુઃખે છે અને ખીજા ધણા રોગો થાય છે. કબજીયાતવાળાનો મ્હોનો વાસ ઝાડાના જેવો આવે છે. આ ઉપરથી ખાત્રી થાય છે કે જે માણસને કબજીયાત હોય છે તેના મોટા આંતરડાંમાં રહેલા પદાર્થનું ઝેર આખા શરિરમાં ફરી વળેલું હોય છે. એ કહેવાની કંઈ જરૂર નથી કે આ ખરાબ ગંધાતા ઝેરો શરિરને ધણુંજ નુકશાન કરે છે.

હજમ થયેલા ખોરાકનું લોહી સાથે મળીજવું:

ખોરાક ન્યારે પુરેપુરો પચી જાય છે, ત્યારે તે પાણીની માફક પ્રવાહી થઈ જાય છે. અને આ પ્રવાહી નાનાં આંતરડાંમાંને હોજરીના પડદામાં આવેલી લોહીની

નળીમાં ચુસાઇ જાય છે. જેમ પાણી સાથે ખાંડ બળેલી હોય તે જાડા કપડાના ધણી પડમાં થઇને જેમ ધીરેધીરે ગળાય છે તેની માફક ખોરાકનો અનેલો પ્રવાહી ધીરેધીરે ઉપર કહેલી લોહીની નળીઓમાં ચુસાય છે.

હજમ થયેલો ખોરાક લોહીમાં મળી જાય છે ત્યાર પછીથી તે લોહી વાટે શરિરના બધા ભાગોમાં ફરી વળે છે. અને એ રીતે ગરમી અને શક્તિ પેદા કરીને શરિરને—ઈન્જીનને—કાલસાની ગરજ સારે છે. શરિરના ધસાયેલા ભાગો કે જેને સમારવાની જરૂર હોય છે તેવા ભાગોમાં થઇને આ લોહી જેમ ફરતું જાય છે તેમ તેમ હજમ થયેલા ખોરાકમાંથી તેમાં રહેલા સમારકામને ઉપયોગી તત્ત્વો તે તે ભાગોને પુરા પાડે છે.

આ ઉપરથી દેખાશે કે આપણું શરિર આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેનું બનેલું હોય છે ને તેથી કરીને સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત શરિરની જરૂર હોય તો આપણે ચોખ્ખો અને સ્વચ્છ ખોરાક ખાવો જોઇએ. એક નવાઇ જેવું તો છે કે ધઉ, ચોખા અને ખીજ ખાવાના પદાર્થો જે આપણે ખાઇએ છીએ તેમાંથી માંસ, પેસીઓ, હાડકાં અને મજ્જા તંતુઓ પેદા થાય છે. પણ ખરેખર તેમજ બને છે. આ ઉપરથી ચોખ્ખું સાબીત થાય છે કે સ્વર્ગમાં રહેલા સર્વ શક્તિમાન ને હહા-પણુના બંડારરૂપ ધર્મરેજ માણસનું શરિર ધડેલું ને બનાવે લું છે. કારણકે આવી અજાયબ અને સંપૂર્ણ રીત કે જેથી આપણા શરિરને જોઇતી ગરમી અને શક્તિ અને સમારકામનો પદાર્થ પુરો પાડે છે. એવું શરિર કાંઇ અચાનક સંજોગોથી બનેલું હોઇ શકે નહિ. અથવા માણસ પણ તેવું સંપૂર્ણ શરિર બનાવી શકત નહીં.

ટીપ—પાણી પીવાની અગત્ય

ખોરાક મોટા આંતરડાંમાં આવે છે ત્યારે તેની સ્થિતિ અર્ધ પ્રવાહી હોય છે. નાના આંતરડાં તેમાંથી જોઇતો બધો પદાર્થ બધો ખેંચી લે છે અને હવે બાકી રહેલો પદાર્થ નાનાં આંતરડાં પુરતો શરિરમાંથી પ્હાર નીકળવાને તૈયાર થઇ રહેલો હોય છે. મોટા આંતરડાં ખોરાકના બાકી વધેલા ભાગમાંથી પાણીનો ભાગ ચુસી લે છે અને તે ચુસાયેલો પ્રવાહી ગુદાંઓન્દારા શરિરમાંથી પ્હાર ફેંકી દેવાને માટે તૈયાર થાય છે. આવી શીષણ, કીયાનું છેવટ એ આવે છે કે મોટાં આંતરડાંમાં રહેલો પદાર્થ થોડે ધણે અંશે ધટ્ટ થાય છે, મોટાં આંતરડાં સંકોચાય છે અને પહોળાં થાય છે. તે રીતે અંદર રહેલો પદાર્થ તેમાં થઇને પસાર થાય છે અને મોટાં આંતરડાંના નીચલા ભાગમાં આવે છે. જ્યાંથી તે પેટમાં આવેલા મોટા આંતરડાના ભાગમાં આવે છે. અહિં તે ધણો વખત એટલે શરિરમાંથી પ્હાર કાઢી નાંખવામાં આવે ત્યાં સુધી રહે છે. આ રીતે પેટમાં રહેલો મોટાં આંતરડાનો

ભાગ બંડારની ગરજ સારે છે. અને તેમાં ઝાડાનો પદાર્થ શરિર ન્યાંસુધી પહાર ફેંકી દેવાની જરૂર જીવે નહિ લાસુધી બરાઈ રહે છે. કેટલાક માણસો કે જે ધણુંજ ઓછું પાણી પીએ છે તેમના શરિરમાં હજમ થયેલો ખોરાક મોટાં આંતરડામાં પહોંચે છે તે દરમ્યાન તેમાંનું પ્રવાહી તત્વ યુક્ષાઇ ગયેલું હોય છે, એટલે મોટાં આંતરડાંને ધણુંજ ઓછું કામ કરવાનું રહે છે અથવા માણસોને કબજ-પાતનો રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ હોય છે. કારણ કે મોટાં આંતરડાંમાં રહેલા પદાર્થ ને પહાર નીકળવાને માટે બહુ વખત લાગે છે.

આ ઉપરથી બાર દિવસે કહેવાનું કે જોછતા પ્રમાણમાં પાણી પીવાની ધણીજ અગત્ય છે. કારણ કે તેમાંથી નાનાં આંતરડાંને જોછતો પ્રવાહી મળી રહે છે. અને આ નાનાં આંતરડાંને જોછતા પ્રવાહીને આધાર આપણે જોછતા પ્રમાણમાં પાણી પીએ તેના ઉપર રહેલો હોય છે. આ હકીકત એક ગોળ ગુંડાળાની માફક એક બીજા ઉપર આધાર રાખે છે. નાનાં આંતરડાંમાં ખોરાકની સાથે ભળવાને માટે જોછએ તે કરતાં વધારે પાણી પીવાયું હોય તો તે વધારેનું પાણી યુક્ષાઇ જાય છે અને તેને પહાર કાઢનારા અવયવો (મુત્રાશય) મારફત નીકળી જાય છે, ન્યારે બીજા તરફ જોછએ તે કરતાં ઓછું પાણી પીવાયું હોય તો મોટાં આંતરડાંમાં જતા ખોરાકમાંથી પાણીનો ભાગ પહેલેથી યુક્ષાઇ ગયેલો હોય છે, જેથી કરીને મોટાં આંતરડાં પોતાનું કામ બરાબર કરે તે હેતુથી ઘણા પ્રમાણમાં પાણી પીવું જોછએ. તેથી ધડા લેવાનો કે પુષ્કળ પાણી પીવું જોછએ. (તંત્રી.)



દાંત અને તેની સંભાળ કવી રીતે લેવી?

ન્યારે બચ્ચુ છ કે સાત મહીનાનુ થાય છે ત્યારે દાંત દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. એક વરસની ઉંમરે બચ્ચાંને છ દાંત હોવા જોઈએ. દોઢ વરસે બાર, બે વરસે સોળ, અને અઢી વરસે બધા વીસ દુધીયા દાંત તેને હોવા જોઈએ. ન્યારે બાળકની ઉંમર છ વરસની થાય છે ત્યારે કાયમના દાંત દેખાવાની શરૂઆત થાય છે. પહેલા ચાર કાયમના દાંત, દુધીયાં દાંતની પાછળ ઉગેછે, પછી દુધીયા, આગલના દાંત ઢીલા પડી નીકળી જાય છે અને કાયમના આગલા દાંત તેમની જગ્યા લેવાને અંદર ઉગે છે. પછી બધા દુધીયા દાંત પડી જાય છે અને કાયમના દાંત તેમની જગ્યા લે છે.

બચ્ચાંઓના દાંતની સંભાળ રાખવી જોઈએ, અને તેમને સાફ રાખવા જોઈએ. તેમની જગ્યાએ કાયમના દાંત આવવાનો વખતે આવે ત્યાંસુધી તેઓ ટકવા જોઈએ. દુધીયા દાંતની સંભાળ નહિ રાખવાની બેદરકારીથી બહુ લોકોને બેડોળ અને કદરૂપા દાંત હોય છે. અને તેનું પરીણામ એ આવેછે કે જાન્યુના દાંત નીચે ઉગવાને અને જગ્યા લેવાને તૈયાર થાય ત્યાર પહેલાં આ દુધીયા દાંતો ચાલ્યા જાય છે. અને ત્યારપછી ન્યારે જાન્યુના દાંત આવે છે ત્યારે તેનો આકાર વાંકો હોય છે ને ક્યાંતો આગળ કે પાછળ નીકળી આવે છે.

જાન્યુના દાંતની સંખ્યા બત્રીસ છે. ચાર મોટા પાછળના દાંત સત્તર કે અઠાર વરસની ઉંમર સુધી દેખાતા નથી. આ જાન્યુનાં દાંત બધા જીંદગીના અન્ત-સુધી ટકવા જોઈએ. નાક, કાન, કે આંગળી જેવાજ શરિરના ઉપયોગી ભાગ દાંત છે અને આ બીજો કોઈ ભાગ ગુમાવ્યાથી જેમ શરિર અપંગ થાય છે તેમ ખરેખર એક દાંત ગુમાવ્યાથી પણ તે અપંગ થાય છે.

દાંતનો ઉપયોગ

દાંતનું કામ ખોરાક ચાવવાનું છે. એટલે તેના બહુ ઝીણા કણાકરી ભાગ સાથે મેળવી તેની પચનક્રિયા શરૂ કરવાનું છે. ખોલવામાં પણ દાંત મદદ કરે છે. કારણકે તેઓ પડી ગયા પછી કેટલાક અક્ષરનો ઉચ્ચાર સ્પષ્ટ બોલાતો નથી. દાંતનો ઉપયોગ એટલો બધો અગત્યનો છે અને આરોગ્યનો તેઓના ઉપર એવો સંબંધ છે કે યુરોપની એક મોટી પ્રજામાં જેટલી નિયમીત રીતે દરરોજ અંધુક તપાસ-

વામાં આવે છે તેવીજ રીતે દરરોજ સૈનિકના દાંત ત્યાં દાંતનું ક્ષય તપાસવામાં આવે છે. વીમો ઉતરાવેલા માણસોના દાંતની મફત સંભાળ રાખનાર માટે કેટલીક જીંદગીની વીમો કંપનીઓ દાંતના દાકતરો રાખે છે. કેમકે તેઓને એવું જણાય છે કે ખરાબ દાંતથી આવતી માંદગી અને મરણને માટે નાણાં આપવા કરતાં આ સસ્તું પડે છે.

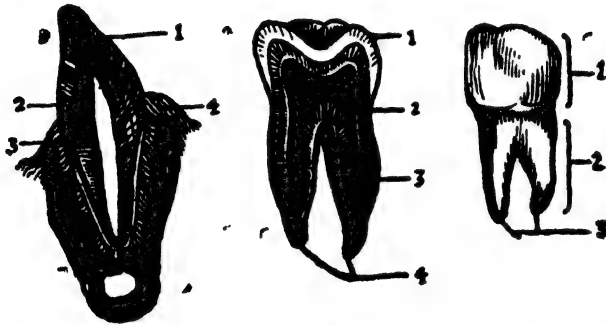
અસ્વચ્છ અને સડતા દાંત આરોગ્યને નુકસાન કરે છે.

દાંત દરરોજ સાફ ન રાખનાર દાંત ખોતરણીથી દાંતને ખોતરે તો અને તેની વાસ તપાસે તો દાંતમાં કહોવાતા પદાર્થ છે એવી તેની ખાતરી થશે. દાંતમાંના આ કહોવાતા પદાર્થોમાં સૂક્ષ્મ જંતુઓ પેદા થાય છે. આ જંતુઓ ખોરાક ચાવવામાં આવે છે ત્યારે તેની સાથે બળી જાય છે. અને ખોરાક ગળેથી ઉતરે તેની સાથે જંતુઓ જઠર અને આંતરડાંમાં ઉતરી પડે છે. અહિં તેઓ કહોવાય છે જે ખોરાકને ખાટો બનાવે છે અને અપચો કરે છે ત્યાં જઠરને નુકસાન કરે છે. દાંતમાંના સૂક્ષ્મ જંતુઓ ટોનસીલ, નાક, કાન, ફેફસાં સુધી પહોંચે છે અને જુદા જુદા અંગોમાં રોગ પેદા કરે છે. જ્યારે કોઈ માણસના દાંત સહેલા હોય છે ત્યારે જે શ્વાસ તે અંદર લે છે તે દાંતમાંથી નીકળતી ગંદી અને ઝેરી હવા ઓથી ભરપૂર હોય છે. આ ગંદી હવા ફેફસાંમાં જાય છે, અને ત્યાં નુકસાન કરે છે. એટલુંજ નહીં પણ ત્યાંથી લોહીમાં પ્રવેશ કરે છે. અને આખા શરીરમાં નુકસાન કરે છે. ક્ષય અને ખીજા ધણા રોગના ઉપચારમાં દાકતરે પહેલી ચીજ એ કરવાની છે કે દાંતને રોજ ક્ષયથી સાફ કરવાનાં ધલાજ બતાવી અને સડી ગયેલા દાંતને કાઢી નાંખી અથવા પુરી દંઠ દરદીના દાંત સારી સ્થિતિમાં લાવી દેવા. દાંતની આ શરૂઆતની સંભાળ વિના શારીરિક મજબુતી ઉભી કરવાને અને રોગથી ઉત્પન્ન થયેલું નુકસાન દૂર કરવાને પુરતું પોષણ શરીર મેળવી શકે નહીં.

દાંતમાં સડો શાથી ઉત્પન્ન થાય છે.

દાંતમાં ખોરાકના કણ ભરાઈ રહી જવાથી દાંતને સડો લાગે છે. જ્યારે દાંત સડવા માંડે છે તે વખતે જેમ એક ટોપલીમાંની એક સડેલી ફેરી તેની સાથેની ખીજા સારી ફેરીને પણ સડાવે છે તેમ જોડેના ખીજા દાંતને સડવાને વાર લાગતી નથી. ખોરાકના કણો પેદાંને છેડે દાંતની વચ્ચેના ભાગમાં અને દાંતની દળવાની સપાટીના ખાડામાં ભરાઈ રહે છે. પેદાંને છેડે જંતુઓ પેદા થવા માંડે કે તરત તે પેદાં ઢીલાં પડે છે, ને દાંતના મુળીયાના ભાગને ખુલ્લા પાડે છે. પેદાંને દાંતની વચ્ચેની ફાટો જેમ જેમ મોટી થતી જાય છે તેમ તેમ તે ફાટો જંતુઓને માટે ઉત્તમ સ્થાન થઈ પડે છે, અને તે એટલાં બધાં ત્યાં ઉત્પન્ન થાય છે કે એ ફાટો

અરાખ પશ્ચી ભરાઇ જાય છે. જ્યારે કાંઈ ગરમ અગર ઠંડી ચીજ ખાવામાં આવે છે કે દાંત દુઃખે છે. પછી તે આખરે એટલા દીલા થઈ જાય છે કે તે દાંત નકામા થઈ જાય છે અને તેને કાઢી નાખવા પડે છે. પાન ખાવાની ટેવ ધણી નુકશાન કારક છે. એથી મંદી યુગવાની ટેવ પડે છે. ખોરાક સાથે સામેળ થતો લાળનો મોટો ભાગ પાન ચાવતી વેળા વ્યર્થ જાય છે. પાન સાથે વપરાતો ચુનો પેદાને સંકેતે છે અને દાંત દીલા પાડી સડાવે છે. પાન ધણી વરસ ખાધા છતાં કેટલાકના દાંત સારા રહે છે એથી કાંઈ પુરવાર નથી થતું કે તે નુકશાનકારક નથી. જેમકે અરીણુનો ઉપયોગ કરતા કેટલાક માણસો ધણા વરસ જીવે છે તેથી એમ સામીત થતું નથી કે અરીણુ નુકશાન કરતો નથી.



- | | | | |
|----------------|--------------|-------------------|-------------------|
| ૧ દાંતની અફેરી | ૨ દાંત | ૩ સીમેન્ટ | ૪ ડેન્ટલ વેરીએશન |
| ૧ દાંતની અફેરી | ૨ દાંતના મજા | ૩ દાંત | ૪ દાંતના મજા તંતુ |
| ૧ કાઉન | ૨ યુજ | ૩ દાંતના મજા તંતુ | |

દાંતની કેવી રીતે સંભાળ રાખવી

જેટલી વખત દાંતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તેટલી વખત દાંત સાફ કરવા અને ઓઝામાં ઓઝા સવારે ત્યાં સુધી જતા પહેલાં રાત્રે સાફ કરવાજ. એક લાકડાની ખોતરણીથી (લોખંડની ખોતરણી કદી વાપરની નહિ) દાંતની વચ્ચેના ખાડાઓમાંથી ખોરાકના કણ કાઢી નાંખવા, અને સાધારણ સખત ધસ (પીછી) ને પાણીથી સાફ કરવા. દાંતને આડાઅવળા ને ઉપર નીચે બરાબર સાફ કરવા અંદરને બહારની બાજુએ સપાટીઓ ધસવી. આડાઓમાં ધસના વાળને જવા દેવા. અને તેમાં ખોરાકના સખળા કણો ભરાયા હોય તે કાઢી નાંખવા. દાંત ખોતરણીથી ખોરાકની ચીજો દાંતમાંથી નીકળી શકતી નહિ હોય, તે જણા રેશમ અથવા શણના દોરાને ફાટમાં દાખલ કરી કરવતથી બ્લેરતા હોઈએ તેવી રીતે ફરવવાથી કાઢી શકાશે.

અવાળુના છેડાઓ પણ ધસવા જોઈએ. પ્રથમ વખતે જો જરા લોહી નીકલે તો તેથી કાંઈ નુકશાન થવાનું નથી. થોડો વખત દાંત ધસ્યા પછી તે એની મેળે સખત થઈ જશે. ઓછામાં ઓછું દિવસમાં એક વખત કાંઈપણ જાતનું દાંતમંજન વાપરવું જોઈએ. ચાકના ભુકાસાથે, ઓરીસના મુળીયા સાથે થોડો ભુકો અથવા સુગંધી સાફ તજનું તેલ ઉમેરવાથી કાંઈપણ રોટર એટલે દુકાનેથી લાવીયે તેવું દાંતમંજન થાય છે. (જુઓ પ્ર. ૫૦ હવા નં. ૧૪) દાંત સાફ કરવામાં ઘરમાં વપરાતું મીઠું એ વાપરવામાં સારો પદાર્થ છે. દાંતના જ્વશ ઉપર પુષ્કળ જથ્થો છાંટી જેમ દાંતનું મંજન વાપરીયે છીએ તેમ વાપરવું.

દાંત સાફ કર્યા પછી જ્વશમાં મીઠું ધસવું, અને બીજી વખતે જ્વશને ઉપયોગમાં લેતા મુઠ્ઠી રહેવા દેવું. આ પ્રમાણે નહીં કરે તો દાંતને જ્વશ ધણો ગંદો થઈ જશે. અને એવા ગંદા જ્વશથી દાંત સાફ કરવાથી દાંતનો ફાયદો થવાને બદલે નુકશાન થશે. દાંત સાફ કરવા માટે ઉકાળ્યાવિના પાણીનો કદીપણ ઉપયોગ કરવો નહીં. વગર ઉકાળેલા પાણીમાં જંતુઓથી ઝાડાનો રોગ અથવા કોલેરા થવાનો સંભવ છે. ફેટલીક જગાએ તો સાધારણ રીતે જોવામાં આવે છે કે લાથ મોઢું ધોનાર માણસો મોઢું સાફ કરવા સાફ તલાવમાંથી અથવા કાંઈ વાસણમાંથી કાગલા કરવાનું પાણી લે છે. આ ધણી ગંદી રીત છે. વળી એ રીતો ગંદી છે એટલું જ નહિ, પણ જે કારણથી વગર ઉકાળેલું પાણી જોખમ કારક છે, તેજ કારણથી તે જોખમ વાળું છે કેમકે જો કે પાણીનો કાગળો પ્હાર કાઢી નાંખવામાં આવે છે પણ તેમાંનું તમામ પાણી પ્હાર કાઢી ચકાતું નથી. ઝાડો, ટાઇફોઇડ, અગર કોલેરા ઉત્પન્નથવા જેટલું પાણી મ્હોમાં રહી જાય છે. જ્યારે દાંત સડવા માંડે ત્યારે દાંતના ડાકતરથી તે એકદમ પુરાવા જોઈએ. જેમ જલ-દીથી એ કામ થાય તેમ સાફ. કેમકે એક મોટા ખાડા કરતાં એક નાના ખાડાને પુરવામાં થોડો ખર્ચ થાય છે, અને દુઃખ પણ ઓછું થાય છે. જો ખાડો ન્હાનો હોય તે વખતે દાંત પુરવામાં નહીં આવે તો એકલો તેજ દાંત નહિ પણ તેની બે આજુબા દાંત તો ધણું ખર્ચે સડશે અને પડી જશે. દરરોજ ઓછામાં ઓછા બે વખત દાંત સાફ કરવા સારા છે અને દાંતના દર્દોનું દુઃખ ભોગવવા ત્યાં પાડી નાંખવા પડે તે અને નવાં ચોકઠાઓ બેસાડનાં જે ખર્ચ કરવો પડે તે કરતાં જેવા તે સડવા માંડે કે તૂટે દાંતના ડાકતર પાસે સુધારવવા તે સાફ છે. બનાવટી કૃત્રીમ દાંત કુદરતી દાંતથી ઘણું થોડું કામ આપે છે.

ખોરાક અને ખાવા વિષે:

શરિરને પોષણ આપવા સારૂ જરૂરના ખોરાકના ત્રણ સામાન્ય ભાગ પાડી શકાય છે. (૧) કફ બોહાધરૂટ (સ્ટારચ-હાર કાંજી વાલો ખોરાક) (૨) પ્રોટીયોઝ (જેમકે ઇંડાની સફેદી) (૩) ચરબીવાળા (તેલો). આ ઉપરાંત શરિરને પાણીની જરૂર છે. અને મીઠા જેવા ક્ષાર ખનીજના થોડા જથ્થાની પણ જરૂર પડે છે, તેમજ “વિટામીનસ” ના થોડા જથ્થાની પણ જરૂર પડે છે. ‘વિટામીનસ’ શાકભાજી માંથી અને ફળોમાંથી મળે છે. આ ખોરાકના દરેક ભાગના અમુક જથ્થા શરિરને મળવાજી જોઈએ. આ કારણથી એકજ ખોરાક જેમ કે ચોખા એકલા અથવા બટાટા એકલા શરિરને પુરી રીતે પોષણ આપી શકતા નથી. ઘણા માણસો ફક્ત ચોખા ઉપર ખોરાકનો આધાર રાખી તેનાથી પોતાની ભૂખને ધન આપે છે. કઠોળ, ઘઉં, દાળ, ઇંડાંને શાકભાજી ચોખા સાથે ખાવા જોઈએ, નહિ તો શરિરને તંદુરસ્ત રાખવા પુરતું પોષણ મળશે નહિ. માણસની ઉત્પત્તિ બાઈબલમાંના (પ્રીસ્તી ધર્મ પુસ્તક) લખાણમાં લખ્યું છે કે તેનો ખોરાક ફળ અને અનાજ અને ફાટલાવાળાં ફળ છે. માણસને સર્વજ્ઞ સરજનહારે પેદા કર્યો છે અને એ દેખીતું છે કે જેણે માણસનું શરિર પેદા કર્યું તેણે માણસને માટે સારામાં સારાને લાયક ક્યો ખોરાક છે તે ભણ્યું હતું. ફળ અનાજ અને ફાટલાવાળાં ફળના ખોરાક ઉપર શરિર મજબૂત અને પુરૂ તંદુરસ્ત રાખી શકાય અને તે માટે તો માંસનો ખોરાક જરૂરનો નથી તે બતાવનારો પુરતો પુરાવો છે. ખોરાકને માટે સારામાં સારૂ અનાજ ઘઉં, દાળ, કઠોળ, ચોખા, મકાઈ, અને જુવાર બાજરી છે.

ખોરાકમાં વપરાતા સારામાં સારા ફાટલાના ફળો અખરૌટ, મગફળી, શીંગો, કાજુ, બદામ, પીકન્સ, કોફી સાધારણ ખોરાક તરીકે ખાણા વખતેજ ખાવી જોઈએ. તેને સારી રીતે ચાવી ચાવીને ખાવા જોઈએ. સારામાં સારાં ફળો, નારંગીઓ, કેલાં, કેરી, સફરજન, દ્રાક્ષ, અજીનસ, પીચ, જમરૂખ ને અંજીર છે. ફળો ખોરાકની યીજ તરીકે ઘણાં ફીમતી છે. તેઓ લોહીને સ્વચ્છ અને ચોખ્ખું રાખવામાં મદદ કરે છે. અને આંતરડાંનું કામ નિયમીત કરવામાં પણ મદદ કરે છે બજારમાં ખરીદેલાં ઘણાં ફળો જ્યારે કાચાં ખાવામાં આવે ત્યારે ઉકલતા પાણીમાં પહેલાં બોળવાં ને પછી તેની જાલ કાઢવી. કેટલાંક ફળોને રાંધવા કે શેકવામાં આવે છે ત્યારે ઉત્તમ બને છે. કેટલાક કચ્ચા ખોરાકો જેવાકે કચ્ચાં ફલ અને કાચાં શાક, માણસ-

સના ખોરાકનો જરૂરનો ભાગ છે કેમકે આ કાચા ખોરાકમાં 'વિટામીન્સ' હોય છે. એ ખાસ જરૂરનું છે કે છોકરાંઓને તાળાં ફૂલ અને તાળાં શાક ખાવામાં આવવા જોઈએ, કેમકે સારી રીતે ચરિરની વૃદ્ધિ સારૂં આ પદાર્થોમાં જે કાર્બ વસ્તુ છે તે મળવી જોઈએ. ઇંડાંને દુધ પણ ઉત્તમ ખોરાક છે: બહુનાં નાનાં બાલકો માટે દુધ પુરતો ખોરાક છે. પીતા પહેલાં દુધને હંમેશાં સારૂં ઉકાળવું જોઈએ. ઉકાળ્યા પછી પીતા પહેલાં પાંચ છ કલાકથી વધારે વખત દુધ રહેવા દેવું જોઈએ નહિ. કેમકે દુધમાં જંતુઓ બહુી ઝડપથી ઉત્પન્ન થાય છે.

ખોરાક તરીકે માંસ:—

ખોરાક તરીકે માંસની કિંમતના સંબંધમાં એવું ધારવું બૂલ ભરેલું છે, કે માણસના ખોરાકની એ જરૂરની ચીજ છે. જે દેશોમાં હવા સમશિતોષ્ણ કે ગરમ છે ત્યાં બીજા ખોરાકો જથાબધ પુરતા છે. કે જે માંસ કરતાં સસ્તા છે અને વધારે ચોખ્ખાને વધારે પ્રિયકારક છે.

હાલના વખતમાં ફક્ત થોડાંજ જનાવરો છે કે જેનું માંસ ખોરાક તરીકે વપરાય છે. તે રોગી જનવરોનું નથી હોતું ગાયને છુડ જેવાં જનવરને જે રોગ માણસોને દુખી કરે છે તેજ રોગો બહુ ખર્ચ થાય છે. આવા રોગિષ્ઠ જનવરોને જે કાર્બ ખાય છે તેઓને તે દોરોનો રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. કેટલાક દેશમાં ડુકકરનું ગોસ ખોરાક તરીકે વપરાય છે. ને તેમ છતાં ડુકકર દુનીયામાં હયાત જનવરોમાં મંદામાં ગંદું પ્રાણી છે. દરેક જાતના કાવલા અને મંદા પદાર્થ તે ખાય છે ને ગંદી જગામાંજ આલોટે છે. હાલનાં જે પુરાણા જુના ત્રણે મક્કા આવેછે તેમાંના એકમાં માણસના ખોરાક વીધે લખ્યું છે અને તેમાં ચોક્કસ કરેલું છે કે ડુકકર અસ્વચ્છ પ્રાણી છે. તેનું માંસ ખોરાક તરીકે વાપરવું નહિ.

બહુાં લોકો બૂલથી એમ માને છે કે બીજા કાર્બ ખોરાક કરતાં માંસમાં પોષણનું તત્વ વધારે છે. અમેરિકાના વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓએ ચોક્કસ તપાસથી શોધી કાઢ્યું છે કે તે ખરું નથી, કેમકે માંસના ખોરાકના પાંચ સૈર કરતાં એક સૈર ભોંયશીંગ ખોરાકનું તત્વ વધારે છે. આ ઉપરથી માલમ પડશે કે માંસનો ખોરાક બહુોં ખર્ચાળ ખોરાક છે. જે બને તો ફળ, અનાજ, કેફ અને શાકભાજી વાપરવામાં આવે તો વધારે સારું છે; અને તેથી ખરચમાં બચાવ થાય એટલુંજ નહિ પણ માંસના ખોરાકના બહુાં છુટા ઉપયોગથી બહુી વખતે જે બહુાં નુકસાન કારક પરિણામ આવે છે તેમાંથી બચી જવાય છે.

ખોરાક પકવવા વિષે

પાકા ફળ, અને ફાફર સિવાયના ધણા ખોરાકો ખાવા પહેલાં પકવવાં જોઈએ. પકવવાથી ત્રણ ચીજ બને છે. એક તો ધણા ખોરાક ઉપર જે પુષ્કળ રોગ ઉત્પન્ન કરે એવા જંતુઓ મળી આવે છે તેનો નાશ થાય છે. બીજું પકવવાથી ખોરાક વધારે સ્હેલાઈથી પચે તેવો થાય છે. કેટલાએક ખોરાક જેવાકે, ઘઉં, દાળ અને કઠોળ એવી ચીજો કે જે માણસની પાચન કરતી ઈંદ્રિયો ન્યાંસુધી તે રંધાય નહિ ત્યાંસુધી પાચન કરી શકતી નથી. ત્રીજી બાબત એ છે કે પકવવાથી ખોરાક વધારે સ્વાદિષ્ટ બને છે, કેમકે ધણા કાચા ખોરાકો જેવાકે ચોખ્ખા, કઠોળ, ઘઉં અને બાજરી જો કાચાં ખાવામાં આવે તો પકવવાથી જે તેનો મધુર સ્વાદ આવે છે તે કાચાથી આવતો નથી.

ખોરાક રાંધવાની સામાન્ય ત્રણ રીત છે. ઉકાળીને (વરાળથી પકવીને) અથવા શેપીને અને તળીને.

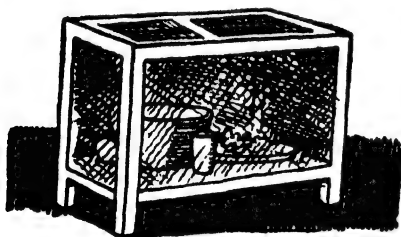
તળવુંએ કામ પકવવાની ધણી અસતોષકારક રીત છે, કેમકે જ્યારે આ રીતે ખોરાક ધણી જલદીથી તૈયાર થાય છે, પણ આવી રીતે મળેલા ખોરાક ખાવા કરતાં તેને રાંધવામાં વધારે વખત લેવો એ વધારે સારું છે, કેમકે તળેલા ખોરાકથી પાચન-ક્રિયાના અંગેને નુકસાન થાય છે. તળવાની રીતમાં જે તેજ વાપરવામાં આવે છે તે ખોરાકના ફરેક અણુ ઉપર ઢાંકણ તરીકે બાઝી જાય છે, જાણેકે તેને તેજથી રંધ્યા હોય. જ્યારે આવા તેજના ઢાંકણમાં બોળેલા ખોરાક પેટમાં પહોંચે છે ત્યારે તે પચી શકતા નથી, કેમકે પેટનો પ્રવાહી પદાર્થ તેજને પચાવી શકતો નથી. તેનું પરિણામ એવું આવે છે કે તળેલા ખોરાક પેટમાં એક બે કલાક રહે છે ને પછી ધણું કરીને વિકાર થવા માંડે છે, અને તેથી દુઃખ ઉત્પન્ન થવા માંડે છે, અને બીજા થાય છે. તળેલા પદાર્થો ચાલુ વાપરવામાં આવવાથી અજીર્ણનો રોગ લાગુ પડે છે.

ખોરાકને બરાબર પકવવાને કુંડુંબની તંદુરસ્તી સાથે ધણો સંબંધ રહે છે. એ ધણી દુઃખની વાત છે કે રાંધવાની ઓરડીની સ્વચ્છતા ઉપર લોકો વધારે ધ્યાન આપતા નથી; અને સારું રાંધી જણતા માણસોને રાખતા નથી. ધણા લોકો ઘર બાંધતી વખતે ઘરના બીજા ભાગ ઉપર ધણો પૈસો ખર્ચે છે; પણ રાંધવાની જગ્યાના સંબંધમાં એક નાનો પડુંપડુ થઈ જતો અને ધણી વખત ગદિ ઓરડો રાખે છે, અને તેમાં ફાઈફાઈ વખતે તો બારીઓ હોતી નથી અથવા હવાના માર્ગ (જાલીયાં) હોતા નથી; આવા રસોડામાં ચોકપો સ્વચ્છ ખોરાક તૈયાર થઈ શકે નહિ. રસોડું એ ઘરનો સારામાં સારો ઓરડો હોવો જોઈએ; બારીઓ પણ ચૂકવી જોઈએ કે જેથી સૂર્યનો પૂરતો તડકો અંદર આવી શકે. જમીન, દિવાલ

અને છબ્બું ચોકખાં રાખવાં જોઈએ. દિવાલ અને છબ્બું વારેવારે યુનો ઢોળાવવો જોઈએ. કચરો અને ગંદા પાણી સાફ ડાંકણ સાથેનાં વાસણ રાખવાં જોઈએ. કચરો અને ગંદુ પાણી આપણા ઘરના દરવાજાની ઉંડે નજીક અથવા બાજુએ અથવા જમીન ઉપર નાંખવાં નહિ, કેમકે એથી જગા ગંદી થઈ જાય છે, ત્યાં માખીઓ ઉત્પન્ન થાય છે; અને રોગ ઉત્પન્ન કરે એવા જંતુઓ જન્મી ઉત્પન્ન થાય છે.

જેની બાજુ અને દરવાજા જાળીના બનેલા હોય તેવા કબાટની જોગવાઈ રાખવી, અને તેમાં ખોરાક મૂકવો, કે જેથી માખી અને બીજાં જીવડાં ખોરાકની ઉપર ખેસે નહિ. (નીચેનું ચિત્ર જુઓ) ઉદર, કેળ, માખી, કીડી અને બીજાં જીવડાં જીવડાંઓ ધણાં ગંદાં હોય છે. તેઓ સઘળાંના પગ અને શરીર ઉપર દરેક જાતની ગંદવાડ તથા ઝેરી પદાર્થો હોય છે. તેઓ ખોરાક ઉપર પોતાનો મેલ મૂકી જાય છે. વિષ્ટા ઉપર એકવાર ખેટેલી માખીઓ ઘરમાં આમતેમ ઉડી રાંધણીના ખોરાક ઉપર ખેસે છે. એ દેખાવ સામાન્ય નથી. આ કારણથી ખોરાક એવી જગ્યાએ રાખવો જોઈએ કે જ્યાં ઉદર અને માખી વગેરે પહોંચી શકે નહિ. રસોઈઆએ સઘળે વખતે ચોકખાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ.

ચોખ્ખા અને શાકભાજી ચોકખા પાણીમાં પુષ્કળ ધોવાં જોઈએ. તલાવના અથવા વહેવાનાં ગંદા પાણીમાં ધોવા જોઈએ નહિ. થાલીઓ ધોવામાં અને સાફ કરવામાં વપરાતાં કપડા બદલવા જોઈએ, અને તેને દરરોજ ધોવાં જોઈએ અને પછી થોડી મિનિટ સુધી ઉકળતા પાણીમાં રહેવા દેવા જોઈએ. તેને એવી જગ્યાએ મુકવવા મૂકવાં જોઈએ કે જ્યાં તેના ઉપર માખી ખેસી શકે નહિ. થાલી અને બીજાં રાંધવાના વાસણોને ધોયા પછી તેના ઉપર ઉકળતું પાણી રેડવું જોઈએ, અને પછી ચોકખાં કપડાંથી લૂછવાં જોઈએ.



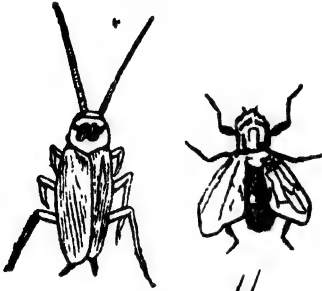
બધી જાતના ખોરાકને ઝાળી વાળાં
પહોંચી ઢાંચી રક્ષણ કરવું

ખોરાક પકવ્યા પછી તેજ દિવસે ખાવો જોઈએ, કેમકે જ્યારે હવા ગરમ હોય છે ત્યારે ધણા રાંધેલા ખોરાકો જલદીથી બગડી જાય છે. બગડેલો અને સડેલો ખોરાક કદીપણ ખાવો નહિ. ખોરાક ઉપર જંતુઓ ઉત્પન્ન થવાથી તે સડી જાય છે. આ જંતુઓ ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે, અને જો ખાવો ખોરાક ખાવામાં આવે તો અતિસાર અને બીજાં આંતરડાના રોગ લાગુ પડે છે. વળી

એ પણ જાણવું જોઈએ કે ખોરાક બગડેલો હોય છે છતાં પણ તેમાંથી ખરાબ વાસ આવતી નથી અથવા સ્વાદ ખરાબ થતો નથી.

ખાવા વિષે

જે ઔરડામાં ખોરાક લેવામાં આવે છે, તે ઔરડા સ્વચ્છ હોવો જોઈએ. મેજ અને ખાવાનાં વાસણો સ્વચ્છ હોવા જોઈએ. મેજની આસપાસ માથાપ અને છોકરાંઓએ સાથે ખેસવું જોઈએ અને ખાતી વખતે આનંદની વાત કરવી જોઈએ. કેમકે જે મગજ શાંત અને સુખી હશે તો ખોરાક વધારે સ્વાદિષ્ટ



લાગશે અને સારી રીતે પાચન થઈ શકશે. ખોરાક ધીમેથી ખાવો અને પુરે-પુરો ચાવવો. ખોરાક ખાવાનો વખત નક્કી કરી રાખવો; પછી તે દહાડામાં ખે વખત અથવા તો ત્રણ વખત હોય. સાંજનો ખોરાક દલકો હોવો જોઈએ, અને સાધારણ રીતે સાંજના સાત વાગ્યા કરતાં મોંડું ખાવું જોઈએ નહિ. રાત્રે મોડો ખોરાક ખાવામાં આવ્યો હોય તો અન્નમાર્ગમાં દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે, કેમકે રાત્રે ખોરાક પચાવનાર અવયવો થાકી જાય છે, અને જેવી રીતે શરીરના બીજા અવયવો ને આરામની જરૂર છે તેવીજ રીતે તેને પણ આરામની જરૂર છે. અપચા અને પાચનક્રિયાના અવયવોના રોગો મોડી રાત્રે થયેા ખોરાક ખાવાથી અને ખાધા પછી

જંદર, માખી અને વાંદા તન્દુરસ્તીને હંમેશા તરત સુવાની ટેવને લીધે થાય છે.

તુકશાન કર્તા છે

ખોરાક પાચન કરનારા અવયવો ને આરામ લેવાને કેટલોક વખત જોઈએ. જે છોકરાંને મીઠી અને ઝેરી ચીજો ખે વખતના ખાણા વચ્ચે આપવામાં આવે છે, તેને પેટમાં દુઃખાવો થાય છે; અને તેને પરિણામે મરડો થાય છે. આઠ વરસથી ઉપરના કોઈપણ છોકરાંને ત્રણ વખત ખાવાનું મળે તો બસ છે; અને કોઈપણ ખે ખાણા વચ્ચે બીજી કોઈપણ ખાવાનું આપવું જોઈએ નહિ.

એકજ ખાણુ વખતે ઘણી જાતની ખોરાકની ચીજો ખોરાક પચાવનારા અવયવોને નુકસાન કરે છે. કેટલાક ખોરાક એવા છે કે તે સારા છે અને સારી રીતે ખનાવ્યા હોય તો સહેલાઈથી પચી શકે છે; પણ કેટલાક ખોરાક ખોટી રીતે પકવેલા હોવાથી અને તેઓને બીજા ખોરાકની ચીજો સાથે લેવાથી બરાબર હજમ થઈ શકતા નથી.

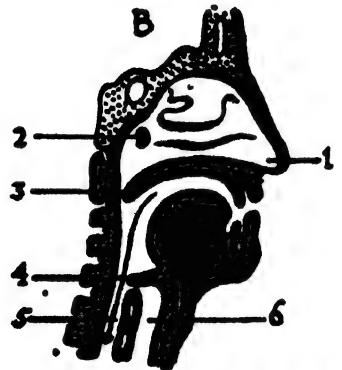
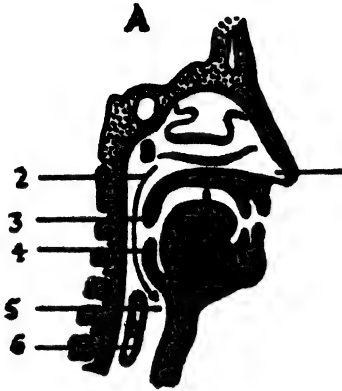


.

.

.

શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયાનાં અંગો



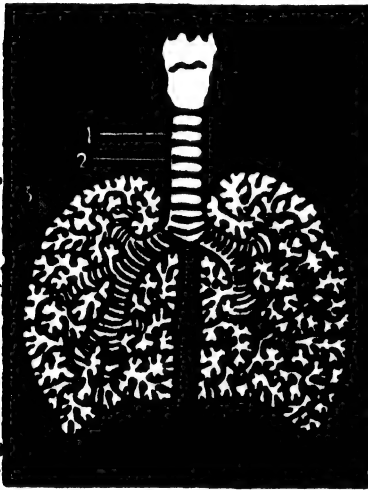
એક માણસ ખોરાક વિના કેટલાક અઠ-વાડોઆ જીવે અને કેટલાક દિવસ સુધી પાણી વગર જીવે પણ કુબતી વખતે અને શ્વાસરૂંધનમાં અને છે તેમ જ્યારે હવાની પૂર્તિ (આવક) બંધ પાડવામાં આવે છે, અથવા પડે છે ત્યારે થોડીજ મિનિટમાં મૃત્યુ થાય છે. આ ઉપરથી માલમ પડે છે કે શરીરને હવા હંમેશાં મળ્યા કરવી જોઈએ. અમિને જો કંઈ હવા મળે નહિ તો બળશે નહિ. આ વાત એક મીઠુબત્તીને સળગાવી તેને એક પહોળા મોઢા વાળી ખાલી શીશીથી ઢાંકી દેવાથી ને પરિણામ જોવાથી સાબીત થશે. બત્તી થોડા વખતમાં બળતી બંધ પડશે. અમિને બળતો રાખવામાં તેમજ જાંદગીને ચાલુ રાખવામાં હવાની જરૂર છે. આપણે હવાને ફેફસામાં જઈએ છીએ તેથી હવામાંનો ઓકશીજન નામનો પ્રાણવાયુ ફેફસામાં જાય છે. એ પ્રાણવાયુ એક જાતનો એવો વાયુ છે કે જે દેખાતો નથી. જ્યારે હવા ફેફસામાં શ્વાસથી લેવામાં આવે છે ત્યારે પ્રાણવાયુ હોઢીમાં મળી જાય છે અને શરીરના સઘળા

(A) ભાગ જ્યારે શ્વાસોચ્છવાસ થાય છે ત્યારે હવાના ભાગની કથિતિ બતાવે છે. ૧. નાકારા. ૨. અંદર બીધેલી હવાનો રસ્તો બતાવે છે. ૩. કાકડો. ૪. ઘાંટીમાં હવા પેસી શકે તે સાર, તેના ઉપરના ભાગ પરનું પડ. એપીગ્લોટીસ. ઉંચી થાય છે. ૫. ઘાંટી. ફેફસાને મળેલી હવાની નળી. ૬. કોમળાદિય અથવા કુચ્યાં.

(B) ખોરાક ગળવાના રસ્તાની કથિતિ સમજાવનારો ભાગ. ૧. નાક. ૨. યુરોથ્રીયન (હવા લેવાની નાકની અંદરની નળી) ૩. ગળાનો કાકડો. ખોરાક નીચે જતો હોય તે વખતનો દેખાવ. ૪. એપીગ્લોટીસ પડ ઘાંટીનો રસ્તો બંધ કરે છે તે. ૫. નીચે જતો અન્નનળ બતાવતો તીર. ૬. ઘાંટી ફેફસાને મળેલી હવાની નળી

ભાગોમાં ફરી વળે છે. જીવન દરમિયાન રાખવા માટે અને ગરમી અને શક્તિ ઉત્પન્ન કરવા માટે શરીરને હવામાંનો આ પ્રાણવાયુ ધણો જરૂરનો છે. જે હવા આપણે શ્વાસથી ફેફસામાં લઈએ છીએ તેમાં પ્રાણવાયુ ધણું જથ્થામાં હોય છે, પણ જે હવા આપણે ફેફસામાંથી બહાર કાઢીએ છીએ તે વાયુમાં પ્રાણવાયુ હોતો નથી, અગર નજીવો જ હોય છે અને તે વાયુ ફરીથી શ્વાસમાં લેવા યોગ્ય રહેતો નથી.

ફેફસામાંથી જે હવા આપણે બહાર કાઢીએ છીએ તેમાં પ્રાણવાયુ પૂરતો હોતો નથી એટલું જ નહીં, પણ લોહીમાંથી બહાર નીકળતો ઝેરી પદાર્થ તેમાં ભળેલો હોય છે. આ ઝેરી પદાર્થ જેમ શક્તિ



નથી. પણ એવું માલમ પડ્યું છે કે, જે મોટી સંખ્યામાં માણસો થોડો વખત મજબુત રીતે બંધ કરેલા ઓરડામાં એકઠા થયા હોય છે તો, થોડા માણસ બહારથી ઓરડામાં અંદર દાખલ થાય છે કે તરત જ તેને માલુમ પડે છે કે, હવામાં ખરાબ વાસ મારે છે. વળી ઓરડામાંના માણસોમાંથી ધણાનુ માથું દુઃખે છે અને ચક્કર આવે છે. આ ખરાબ વાસ, માથાનો દુઃખાવો અને ચક્કર આવવાનું તે ફેફસામાંથી બહાર નીકળેલી હવાને લીધે છે. (ચિત્ર: તાળવાની નીચેનો પાછળનો ભાગ)

૧. ટ્રેકીયા અથવા શ્વાસ લેવાની નળી.

૨. શ્વાસનળીના કોમલ અસ્થી અથવા કુચ્ચાં જે આપણે ધણીવાર હવા રૂધીએ અને ૩. અલ્વેઓલી અથવા હવાની કોષણો. પછી તરત જ તેને દોટો મારી ખરાબ બંધ કરીએ અને તેને ગરમ જગ્યામાં થોડા દિવસ રહેવા દઈએ તો તે શીશીનો દોટો ઉઘાડતાં તરત જ આપણને માલુમ પડશે કે શીશીની અંદરની હવા ધણી ખરાબ વાસ મારે છે. આ ખરાબ વાસનું કારણ ફેફસાંમાંથી નીકળેલા કેટલાક ઝેરી વાયુઓને આભારી છે. જે માણસો ખારીઓ ઢાંકી દીધેલા ઘરોમાં રહે, બહાર કાઢેલી હવાને બહાર જવાનો અને તાજી હવાને અંદર આવવાનો રસ્તો બંધ કરી દે. તો તેઓ પોતે બહાર કાઢેલી ખરાબ ઝેરી હવા ફરી ફરી ફેફસામાં લેવાથી પોતાની જાતને ધણું નુકસાન કરે છે. આવાં માણસોને જલદીથી સરદી તથા ફેફસાંના દર્દો અને ક્ષય જેવાં દર્દો લાગુ પડે છે.

ધરન: દરેક ઓરડાને એક અથવા વધારે બારીઓ હોવીજ નોંધએ. આ બારીઓ ધણી ઉંચી તથા ધણી મોટી હોવી નોંધએ કે જેથી કરીને સૂર્યનો તડકો તથા તાજી હવા અંદર આવી શકે. કપડા કે પડદા બારીઓ સામે ટાંગવા નહિ નોંધએ કે જેથી કરીને સૂર્યની ગરમી, તથા તાજી હવા અંદર આવતી અટકી જાય.

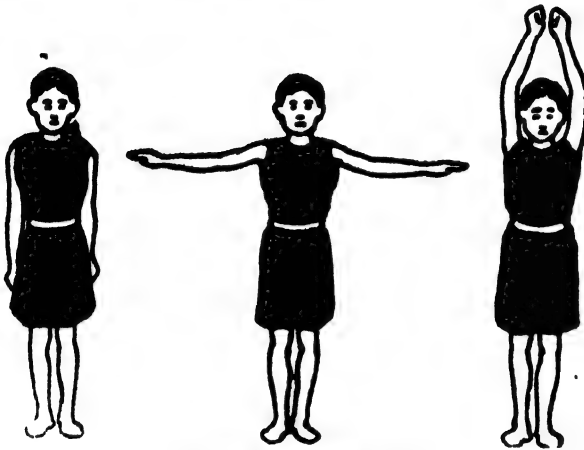
શાસોશાસની ઇન્દ્રિયો:—

આપણે જે હવા લઇએ છીએ તે આપણા નાકવાટે થઇને અંદર જાય છે. અને ફેરીકસ મારફત પ્હાર આવે છે. ફેરીકસના નીચેના છેડે થઇને તે ટ્રેકીયા (શાસનળી) માં જાય છે. આ નળી એક અણુડ નળી છે. કે જે ગળાના આગલા ભાગમાં માલમ પડી શકે. ટ્રેકીયા (શાસની નળી) ના નીચલે છેડે બે ભાગ થાય છે. એક ભાગ જમણા ફેફસામાં જાય છે. અને બીજો ભાગ ડાબા ફેફસામાં જાય છે. ફેફસાં એ ધણી હવાની કાચળીઓ મળીને બનેલાં હોય છે. (સાથેનું ચિત્ર જુવો) શાસોશાસનો અર્થ એ છે કે આ હવાની કાચળીઓ ને વારંવાર ભરવી અને ખાલી કરવી.

શાસોશાસ

આપણે દરેક મીનીટે સોળથી અઠાર વખત શાસોશાસ લઇએ છીએ અને દરેક શાસોશાસ વખતે હૃદય આઠ વખત ધબકારા કરે છે. કસરત અને તાવથી શાસોશાસ વધારે જલદી ચાલે છે. પથુ કે ઊડ, દરેક ચીજ કે જેમાં જીવ છે તે શાસોશાસ લે છે. ઊડવા તેનાં પાંદડાં મારફત હવા લે છે. દેડકો અને કેટલીક જાતના કીડાઓ ચામડી મારફત હવા લે છે. પાણીમાં રહેતી માછલી પાણીમાં થતા ઉલરાઓ મારફત હવા લે છે. બાઇબલના ઉત્પત્તિ પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે માણસની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે થઈ તે લખતાં કહે છે કે “સર્વશક્તિમાન ઇશ્વરે માણસને જમીનની માટીમાંથી બનાવ્યો અને તેનાં નસકોરા મારફત જીવનની હવા ફૂંધી અને માણસ જીવતો આત્મા બન્યો.” બાઇબલ કહે છે કે “ઇશ્વર દરેકને જીંદગી અને હવા આપે છે.” અને વળી કહે છે કે “દરેક માણસની જીંદગી” તેના હાથમાં છે. સર્વ શક્તિમાન પરમેશ્વરનો આપણા શ્વાસ ઉપર કાબુ છે એનો પુરાવો એ છે કે જ્યારે આપણે ઉંધતા હોઇએ છીએ ત્યારે પથુ આપણાં ફેફસાં તાજી હવા અંદર લે છે. અને ઝેરી હવા પ્હાર કાઢે છે. જ્યારે આપણે ઉંધતા હોઇએ છીએ ત્યારે આપણને બીલકુલ ભાન રહેતુ નથી. અને જો આપણે આપણા શ્વાસોશ્વાસની સંભાળ લેવાની હોત તો આપણે ઉંધી જઇએ કે તરતજ આપણે મરી જાત. શ્વાસોશ્વાસ અને હૃદયનું ધબકવું એ બંને ક્રિયાઓ આપણા કાબુની નથી. તે બંને ક્રિયા આપણા મનના તંત્રની કાબુ નીચે છે. પરંતુ શ્વાસોશ્વાસ તે આપણા કાબુની નથી, પોતાની મેજે ચાલતી છે. એવું કહેવાથી તે

કાંઈ અરાબર સમજી શકાતુ નથી. કારણ કે એ સવાલનો અધુરોજ રહે છે કે મનના તંત્રનો એક ભાગ કેમકરીને હૃદયને ધબકતુ અને શાસોશાસને ચાલતો રાખે છે. અને શરૂઆતમાં હૃદયની ક્રિયા અને શાસોશાસની ક્રિયા કેવી રીતે સર થઈ? શાસોશાસની ક્રિયા કેવી રીતે શરૂ થઈ? કેવી રીતે કાણમાં રહે છે અને કેવી રીતે હૃદયની ક્રિયાને અનુકૂળ થઈ રહે છે એ સવાલને બારીકાઈથી તપાસીએ તો માણસ પડશે કે કોઈ એક શક્તિ માણસના કરતાં ચઢીયાતી અને માણસની પોતાની શક્તિની પહાર છે કે જે શાસોશાસની ક્રિયા ઉપર કાણ ધરાવે છે અને શરીરમાં જીંદગી ટકાવી રાખે છે. આ શક્તિ તે મંથરી શક્તિ છે. જે પરમેશ્વર આપણી જીંદગી ઉપર આવા દયાભાવથી સંભાળ રાખે છે તે શક્તિ ખરેખર આપણા અંતઃકરણની પ્રાર્થનાને લાયક છે.



મોટેથી શ્વાસ લેવાનું કામ

ટટાર બેસવું અને ટટાર ઉભા રહેવું

જ્યારે હવા શ્વાસમાં લેવામાં આવે છે ત્યારે દરેક વખતે ફેફસાંને પુલવાંને પૂરતી જગા મળે તેથી આપણે બેસવું અથવા ઉભા રહેવું ત્યારે ટટાર બેસવું એ અગત્યનું છે. આ પ્રમાણે કરવાથી શરીરને સ્વચ્છ હવાનો વધારો જશે મળે છે. જ્યારે માણસ ટટાર બેસે છે. અથવા ટટાર ઉભો રહે છે ત્યારે શરીર વધારે સારું દેખાય છે. એટલુંજ નહિ પણ વધારે મજબૂત અને વધારે જોરાવર થવાને મદદ મળે છે. ખુંધ કાઢી ઉભા રહેવું અથવા બેસવું એ ખરાબ દેખાય છે એટલુંજ નહિ પણ ફેફસાંને પૂરેપૂરાં ખીંતવવાને અશક્ય બનાવે છે. શરીરને પૂરતા જગ્યામાં

હવા મળતી નથી અને તેના પરિણામમાં તે નબળું થાય છે અને શરદીના અને ટ્યુબર ક્યુલોસીસ (ક્ષય) જેવા રોગ સહેલાઈથી લાગુ પડે છે.

જેઓ ઘરમાં બેસી કામ કરે છે, અને ખાસ કરીને જેઓ પોતાનું કામ બેઠા બેઠા કરે છે તેને દહાડામાં ફેટલાકે ખુબ ઊભા રહેવાની અને અને ફેટલાકે ખુબ જીડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પાડવી જાઈએ કે જેથી ફેફસામાં ચોકખી હવા સંપૂર્ણ દાખલ થાય ને ઝેરી કાર્બન ડાયોક્સાઇડ ફેફસાંમાંથી બહાર નીકળી જાય.

કાર્બન ડાયોક્સાઇડ એ ફેફસાંમાંથી બહાર કાઢેલી હવામાંના ઝેરી હવાનું નામ છે. બળતા ફાલસામાંથી નીકળતી હવા જેનાથી માથુ દુખે છે અને ચક્કર આવે છે તેમાં કાર્બન ડાયોક્સાઇડ ઘણા પ્રમાણમાં હોય છે.

હવા લેવાનો કુદરતી રસ્તો નાક છે ને ખોરાક માટે કુદરતી રસ્તો મુખ છે. નાકમાં ઘણા નાના વાળ હોય છે જેથી આપણા શ્વાસમાં લેવામાં આવતી ધૂળ અને જંતુ બહાર રાખવામાં મદદ કરે છે. નાકમાં હવા જતી વખતે તે ગરમ પણ થાય છે. અને બીનાશ વાળી થાય છે જો મોઢેથી શ્વાસ લે તે હવા ગરમ થતી નથી અને બીનાશ વાળી થતી નથી અને તેથી તેને સુકી બનાવે છે, અને ઘણા કષ્ટ ઉત્પન્ન કરે છે. આનાથી ખાંસી અને સળેખમ થાય છે. જ્યારે નાક વાટે શ્વાસ લેવામાં આવતો નથી ત્યારે તેને અડચણ થાય છે અને પ્રકરણ ૩૬ માંના ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે એડેનોઇડ નામનાં નાકમાં જાળાં થાય છે, કાકડા પણ મોટા થાય છે, અને રોગીષ્ટ થાય છે. તેથી દૈનિકીનું સાખીત થાય છે કે, મોઢેથી શ્વાસ લેવો એ ઘણું નુકસાનકારક છે. અને તેનો અટકાવ થવો જોઈએ જો કાંઈ ઓકરું મોઢેથી શ્વાસ લેતું હોય તો ડાકટરને ત્યાં લઈ જવું કે જેથી તેના નાક અને ગળાને તપાસે અને એડેનોઇડ વધારે બાઝેલો માલમ પડે તો કાઢીનાંખે; નહિતો ઓકરું મજબુત અને તનકુરસ્ત થશે નહિ. તેનું શરીર ઠીંગણું થઈ જશે અને બાળવાના કામમાં ગણું મંદ થશે. (પ્રકરણ ૩૬ માં મોઢેથી શ્વાસ લેવાથી થતા રોગનાં કારણ, અટકાવ અને ઉપચારનું વર્ણન આપવામાં આવ્યું છે).

હવામાંની ધૂલથી ફેફસાંને થતી ઈજા

હવામાં હિડતી ધૂળ અને આપણા ઘરમાંની અને ફર્નીચરપરની ધૂળ કાંઈ મટોડી હોતી નથી પણ તેમાં અસંખ્ય રોગ ઉત્પન્ન કરે એવા જંતુ પણ હોય છે. હવાસાથે જ્યારે આ ધૂળ શ્વાસમાં જાય છે ત્યારે તે ફેફસામાં જાય છે અને ત્યાં એકઠી થાય છે, રોગના જંતુઓનો તેમાં વધારો થાય છે અને ટ્યુબર ક્યુલોસીસ, ન્યુમોનીઆ ઇન્ફ્લુએન્સ અને ઊંધરસ જેવા રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. ધૂળની પીડા અને જોખમ દુર

કરવા સુકી હવાની ઋતુમાં મહોલ્લાઓમાં પાણી છંટાવવું જોઈએ, અને લોકોએ નીચે જમીન ઉપર થુંકવું જોઈએ નહીં, અથવા મહોલ્લામાં પણ થુંકવું જોઈએ નહીં. જેને શરદી અથવા ક્ષય હોય તેના થુંકમાં રોગના જંતુઓ હોય છે અને જ્યારે એવા રોગવાળા ધરતી જમીનપર અથવા મહોલ્લાના રસ્તામાં થુંકે છે ત્યારે થુંક તરત સુકાઈ જાય છે અને તેની ધૂળ થાય છે આ ધૂળ માણસો શ્વાસમાં લે છે અને તેથી તેઓને પણ શરદીના તથા ક્ષયના રોગ થાય છે. મહોલ્લાની બાજુની ગટરમાં અથવા સાથે રાખેલા કાગળના કકડામાં થુંકવું અને તે કાગળ નાંખી દેવો નહિ, પણ બાળી નાંખવો જોઈએ. ક્ષયના રોગવાળાએ તો કાગળમાં અથવા ચીથરામાં થુંકવું અને પછી તે કાગળ અથવા ચીથર બાળી નાંખવું.

જ્યારે જમીન વાળવામાં આવે ત્યારે તેનાપર પ્રથમ પાણી છાંટવું અથવા તેનાથી સારી રીતે એ છે કે બીના ભાતના છાંત્તો અથવા વેર જમીનપર પાથરવો અને તે પછીથી તે છાંત્તો વગેરે સાથે વાળવું. સાવરણી એવી રીતે વાપરવી કે જેથી ઓરડામાં ધૂળ ઉડે નહિ.

દારૂ અને તંબાકુ શ્વાસોશ્વાસના અંગેને ઇજા કરે છે

દરેક દેશમાં એ જાતની ટેવો એવી છે કે જે શ્વાસોશ્વાસને ધણું નુકસાન કરે છે. એક તંબાકુ પીવાની તથા બીજી દારૂ પીવાની. તંબાકુનો ધૂમાડો શ્વાસોશ્વાસના દરેક ભાગને ઇજા આપે છે, નાક, ગળું, ફેફસાં, શ્વાસનળી, અંદરની ચામડીનાં પડને ગરમ કરે છે. તેનાથી ખાંસી થાય છે. ફેફસાંના પડને એટલી તો ઇજા કરે છે કે ક્ષય અને બીજા રોગો લાગુ પડવાનો ધણો સંભવ રહે છે.

જે વાત તંબાકુ બાળત કહી તે સમજા જાતના રોગો દારૂથી પણ થાય છે. જ્યારે કાંઈપણ માણસ દારૂ પીએ છે ત્યારે તે પીધા પછી થોડાજ વખતમાં તેના શ્વાસમાં દારૂની ગંધ આવે છે. તેનું કારણ એવું છે કે જેવો દારૂ લોકોમાં મળે છે અને ફેફસાંમાં જાય છે તે તરજ તે ઝેરને જેમ અને તેમ જલદીથી કાઢી નાંખવાને ફેફસાંઓ પ્રયત્ન કરે છે. ડાકટરો જાણે છે કે દારૂ પીનારાઓને ન્યુમોનીયા અને ક્ષય સહેલાઈથી લાગુ પડે છે, અને વળી જ્યારે આમાંનો એક રોગ લાગુ પડે છે, ત્યારે દારૂ નહિ વાપરનારને સારો થવાનો જેટલો સંભવ રહે છે તેનાથી ઓછો સંભવ દારૂ વાપરનારને સાજો થવાનો રહે છે. આ ઉપરથી દારૂ ફેફસાંને નુકસાન કરે છે એમ સાબીત થાય છે. દારૂ ને તંબાકુ માત્ર ફેફસાંને નહિ પણ શરીરના દરેક ભાગને ઇજા કરનારાં ઝેર છે.

શ્વાસક્રિયાના સંબંધમાં અગત્યની સુચનાઓ.

(૧) તમારા ધરમાં રાતદિવસ હવા આવવાજવાનો ખુલ્લો રસ્તો રહે છે ? તે જોવું જોઈએ

(૨) દિવસે જેમ અને તેમ ખુલ્લી હવામાં રહેવું અને રાતના ભાગમાં સુવાના ઓરડાની બારીઓ સ્વચ્છ હવાને ધૂટથી પેસવામાટે ખુલ્લી મુકવી જોઈએ. દિવસના વખતમાં હવા જે સ્થિતિમાં હોય છે તેવીજ રાતના વખતમાં પણ હોય છે, તેથી રાતની હવાથી બીવું નહિ, અને તે બીકથી રાતની હવાને ધરની બહાર રાખવા માટે બારીબારણાં બંધ કરવા જોઈએ નહિ. બારીબારણાં બંધ કરીએ તો પણ ધરની અંદરની હવા ધરની બહારની રાતની હવા જેવી આવે છે. તેથી રાતની હવાથી બીવાનું નથી. પરંતુ રોગોનો ફેલાવો કરનાર મચ્છરો ભયંકર છે. પલંગપર મચ્છરદાની રાખવાથી તેઓથી બચાવ થાય છે.

(૩) જ્યારે તમે શ્વાસ લો ત્યારે દરેક વખતે ફેફસાંને હવાથી પૂરા ભરો. તેમ કરવાને તમારે ટટાર બેસવું અને ઉભા રહેવું. ખભાને પાછળ રાખી હડપચી ઊંચી રાખવી અને ગળાની નજીક તેને ખેંચવી.

(૪) ધૂળવાલી હવા લેતાં અટકવું.

(૫) હુકા, નળી, ચીરટ, સીગાર, સીગારેટ, બીડી અને તપખીર તેમજ કાષપણુ રીતે તંબાકુનો ઉપયોગ કરવો નહિ

(૬) કાર્મપણુ જાતનો દારૂ પીવો નહિ.

(૭) હંમેશાં નાક વાટે શ્વાસ લેવો.

(૮) કમરે સખત પટ્ટો પહેરવો નહિ.

(૯) દરરોજ કેટલોક વખત ઊંડાશ્વાસ લેવાની ટેવ રાખવી.

(૧૦) ઓઢવાની ચીજોથી કાષ વખત મુખ ઢાંકવું નહિ. જે કાષ સુતી વખતે પોતાનો ચેહરો ઢાંકે છે તેઓ ફેફસાંમાંથી બહાર કાઢેલી ઝેરી હવા ફેફસાંમાં પાછી શ્વાસથી લઇને તેઓના શરીરને ઝેરી બનાવે છે. આ ધણું નુકસાનકારક છે.

રહેવાના ધરની યોગ્ય જાત

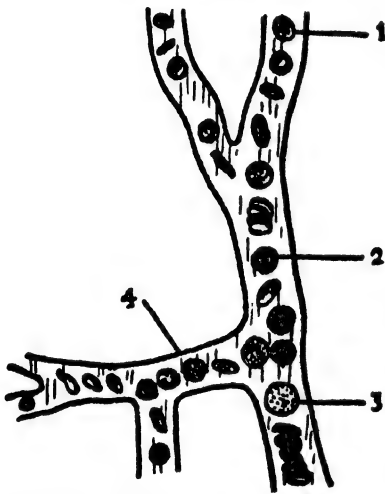
જ્યારે વરસાદ પડે છે ત્યારે દરેક વખતે ધરની નીચેની જમીનમાં પાણી પથરાઈ રહેતું હોય, તેવી નીચાણવાલી જગાએ ધર બાંધવાં નહિ. આવા પાણીમાં મચ્છરો ઉછરે છે. અને ધરમાં રહેતા માણસોને મલેરિયા લાગુ કરે છે. પાણીમાં જે કાષ ચીજ પડે છે તે કહોવડાવે છે. અને તે રીતે તે ધરના રહેવાના ઓરડાઓને ધણુ બીના અને શરદીવાલા બનાવે છે. એટલુંજ નહિ પણ તેમાંથી ખરાબ વાસ ઉત્પન્ન થાય છે અને તે શરીરને નુકસાનકારક છે.

ઘરમાં અથવા નીચે મરઘો, કુકર, કુતરાઓ તથા ઢોરને રાખવા નહિ. તેઓનો કચરો ઘરમાં ખરાબ વાસ બરે છે. તેઓના શરીર ઉપર ચાંચડ અને બગાઈ હોય છે. તેનાથી ઘરમાં રહેતા માણસોને રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. બધાં પાણેલાં પ્રાણીઓને ક્ષય હોય છે. અને એવા રોગીષ્ટ પ્રાણીઓમાંથી માણસોને રોગ ઉત્પન્ન થવાનું જોખમ રહે છે. જમીનની નીચેના ભાગમાં પ્રાણીઓને રાખવાં નહિ અથવા અનાજ કે ખાસ બરવું નહિ. તે ભાગ ખુલ્લા રાખવા કે જેથી તેમાં થઈને પવન છૂટથી આવળ કરીશકે અને કોઈ જગા એવી રહે નહિ કે જેમાં ઊંદર, કાળ, કે જીવડાં બરાબ રહે.



લોહી અને તેને ફરવાનાં અંગો

જો લોહીના એક નાના ટીપાને સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રની મદદથી તપાસવામાં આવે તો તેમાં ઝીણું ગોળ રાતા કણો ધણી સંખ્યામાં માલમ પડશે. તેને રાતા રક્ત કણો કહેવામાં આવે છે. આ ઉપરાંત લોહીનાં આ ટીપામાં ધણા નાના સફેદ કણો પણ છે. એને સફેદ રક્તકણ કહેવામાં આવે છે. આ રાતા અને સફેદ રક્ત કણ લોહીના પ્રવાહમાં નદીમાં તરતી નાની અસંખ્ય ગોલ માછલીની માફક તરે છે.



૧. અને ૨. રાતારક્ત કણ, ૩. સફેદ રક્ત કણ, ૪. રક્ત નળીની દીવાલ.

પચેલો ખોરાક પણ લોહીની અંદર લઇ ખેંચાઇ આવે છે. લોહીને શરીરનું વાહન ખાતુ કહેવામાં આવે તે ખોટું નથી. કેમકે ફેફસાં વાટે શરીરમાં દાખલ થતા ઓક્સીજન તેમાં જઠર તથા આંતરડાંએ તૈયાર કરેલો પચેલો ખોરાક, શરીરના દરેક ભાગ તરફ દરેક ભાગની જરૂરીઆત પૂરી પાડવા સાફ લઇ જાય છે. શરીરના દરેક ભાગમાંથી નુકશાન કારક નકામા પદાર્થ અને કારખોન ડાયોક્સાઇડને તે ભેગાં કરે છે. અને તેમને ફેફસાં, ગુદા અને ચામડીમાં લઈ જાય છે. અહીંથી તેઓને શ્વાસમાંથી બહાર નીકળતી હવા, પરસેવો તથા પેશાબ વાટે શરીરમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

હૃદય અને રક્ત નળીઓ

લોહી હમેશાં રક્ત નળીઓમાં વહવા કરે છે. જો કાણી નીચેના હાથની ચામડી તથા તે ચામડી નીચે દેખાતી કાળી નસોની દીવાલો જો કાચની હોય તો આ કાળી નસોમાંનું લોહી હાથથી ખજા તરફ ઝપાટાઘર વહેતું જોવામાં આવી શકે.

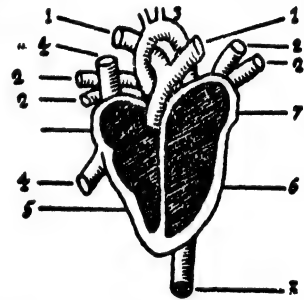
હૃદયના સંકોચાવાથી નસોમાં લોહી વહે છે. હૃદય કે જે બંધ કરેલી મુઠી

જેટલાજ કદનું છે, અને તે અંદર પોણું છે તે શરીરના દરેક ભાગમાં લોહીને ફરતું રાખનાર બળવાન પંપ જેવું છે.

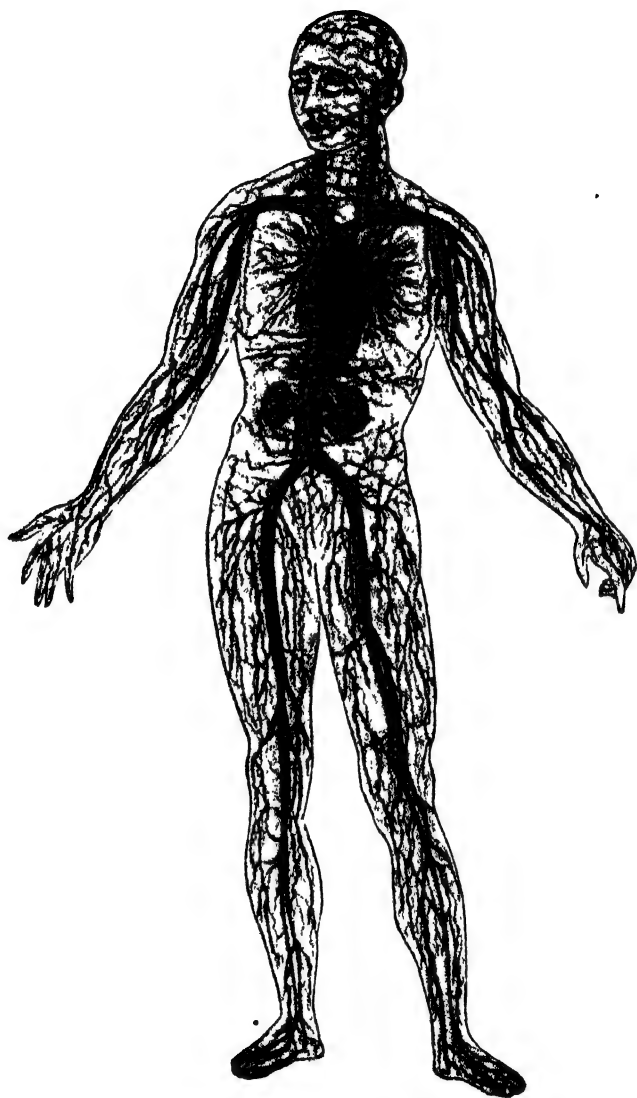
પૂર્ણ વૃદ્ધિ પામેલા માણસનું હૃદય મિનિટમાં આશરે સીતેર ધબકારા કરે છે. કસરતથી વધારે જલદીથી ધબકવું થાય છે. દર મિનિટે થતા ધબકારાની લંબામાં તાવ ધણો વધારો કરે છે. પુરૂષના હૃદય કરતાં સ્ત્રીનું હૃદય દર મિનિટે આશરે આઠથી દશ વાર વધારે ધબકે છે. ઉંમરે આવેલા માણસ કરતાં બાળકનું હૃદય વધારે જલદીથી ધબકે છે. દાખલા તરીકે પાંચ વરસના બાળકનું હૃદય દર મિનિટે નેતુંથી સો ધબકારા કરશે. આ પ્રકણમાં આપેલું હૃદયનું ચિત્ર જોતાં હૃદયના ઉપરના ડાબી બાજુના ખૂણા સાથે સંબંધ ધરાવતી એક મોટી ધોરી નસ માલમ પડશે. આ ધોરી નસ એઓર્ટા કહેવામાં આવે છે. તે ઉપર ફંટાય છે. અને તેમાંથી શાખાઓ પુટી તે મસ્તક તથા હાથ તરફ લોહી લઈ જાય છે. વળી તે વાંકી નળી હૃદયની પાછળ ઉતરે છે, તેમાંથી શાખાઓ નીકળે છે. તેની મારફતે તે શરીરના બીજા બધા ભાગોમાં લોહી પૂર પાડે છે.

જ્યારે હૃદય સંકોચાય છે ત્યારે તેમાંથી લોહી ધક્કેલાય છે. એ ઓર્ટામાં આવે છે. અને તેની અસંખ્ય શાખાઓ માર્ફતે શરીરના દરેક ભાગમાં જાય છે. અને લોહી વહેતાં વહેતાં નાની અને તેથી પછુ નાની રક્ત નળીઓમાં વહે છે. જો ત્રણ હજાર રક્ત નળીઓ પાસે પાસે મૂકીએ તો માત્ર એકજ ઈંચ જેટલી પહોળા જગા રોકે, એવી અતી બારીક રક્ત નળીમાં લોહી આખરે દાખલ થાય છે. આ નાની રક્ત નળી એને કેશવાહીની કહેવામાં આવે છે. આ કેશવાહીની એટલી અસંખ્ય અને પાસે પાસે આવી રહેલી છે કે જો શરીરના માંસના ભાગને સોય ખોસીએ તો તે એક અથવા વધારે કેશવાહીનીને ભેંકાયા વિના રહે નહિ.

કેશવાહીનીમાંથી વહા પછી લોહી હૃદય તરફ જૂરી નસો માર્ફત પાછું ફરે છે. જો હૃદયને કાપી ખોલવામાં આવે તો તેના ડાબો અને જમણો એવા બે અડધા ભાગ પડે છે એ દેખાશે. જે લોહી એ ઓર્ટા માર્ફતે બહાર નીકળે છે તે હૃદયની ડાબી બાજુમાંથી નીકળે છે. અને શરીરના બધા ભાગમાંથી પાછું ફરતું લોહી હૃદયના જમણા ભાગમાં આવે છે. હૃદયની જમણી બાજુમાંથી

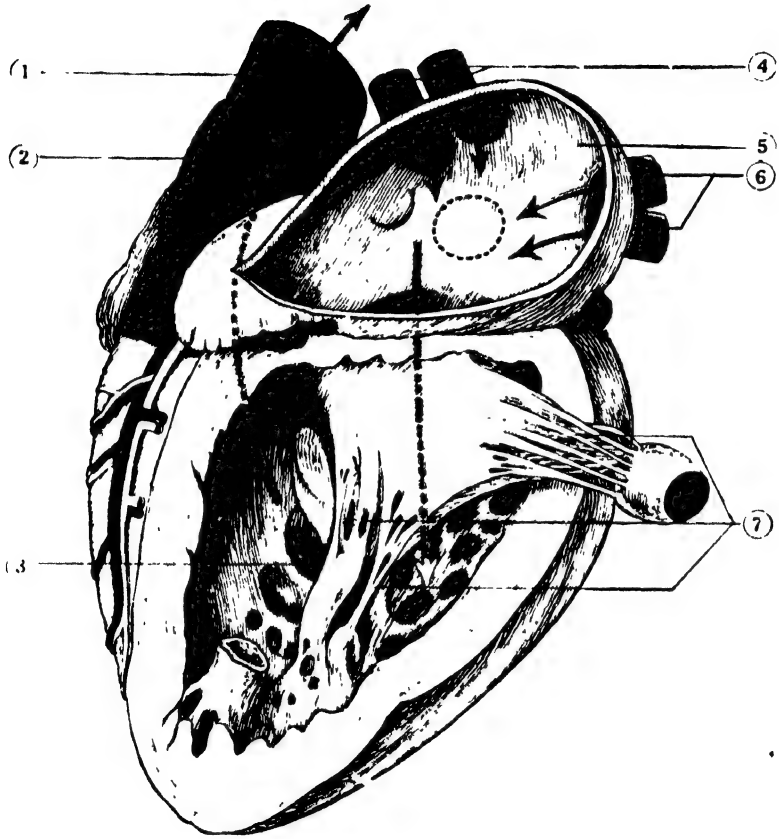


૧ ફેફસામાં જતી રક્ત વાહીનિ
૨ ફેફસામાંથી નીકળતી નાડી ૩
એઓર્ટા—મુખ્ય નાડી ૪ નસ ૫
હૃદયના જમણા ભાગનું નીચલું
પોલાણ ૬ હાથ પોલાણ, હૃદયની
ઉપરનું હાથ પોલાણ.



લોહી ફરતું યતાવતું ચિત્ર

શુદ્ધ લોહી કઈ જતી નાહીએ તથા નાહી ચક્ર બાહ્ય રંગમાં યતાવતું છે.
અશુદ્ધ લોહી કઈ જતી શીરાઓ અને ચક્ર આસપાસની રંગમાં યતાવતું છે.

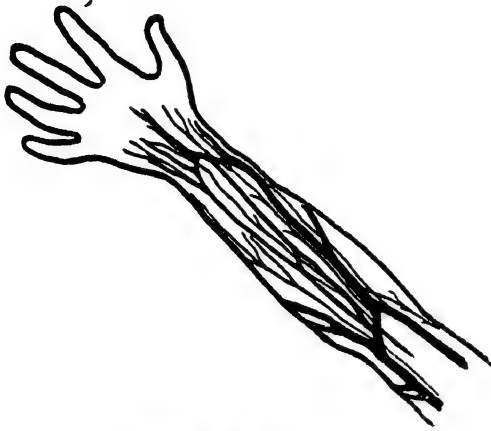


હૃદય અને લોહીની મુખ્ય શીરાઓ

૧. હૃદયની મુખ્ય શીરા
૨. ફેફસાંની મુખ્ય શીરા
૩. હૃદયના ડાબા ભાગનો પોકળ ખાડો
૪. જમણા પાસાંની મુખ્ય શીરા
૫. ડાબા પાસાંની મુખ્ય શીરા
૬. ડાબા ભાગના ફેફસાંની મુખ્ય શીરા

૭. સ્નાયુના મજબૂત તાર (ગે રેપ્સ) જે ઉઘાડ ખેંચ થતા પડને મજબૂત પકડી રાખે છે. જ્યારે ડાબા ભાગનો પોકળ ખાડો સંકુચિત થાય છે, ત્યારે આ પડને ડાબા પાસાંની મુખ્ય શીરાના ખાણમાં ઘસડાતા અને દાખલ થતાં અટકાવે છે.

પસાર થઇને તે ફેફસામાં ધકેલાઇ બહાર આવે છે. ફેફસામાંથી પસાર થતાં લોહી શરીરના બધા ભાગમાંથી આવેલા ફેટલાક પદાર્થોનો ત્યાગ કરે છે, અને શ્વાસ માફતે તે ફેફસામાં આવતી હવામાંથી ઓકસીજન લે છે.



હાથમાંના લોહીની નસો
જીવન લોહીમાં છે

જે એક આંગળીની આભુબાભુ એક દોરી સખ્ત બાંધવામાં આવે અને તેમજ રાખવામાં આવે તો આંગળી થોડા વખતમાં કાળી થઇ જશે, અને જે દિવસમાં મરી જશે અને કહેવાશે કે આંગળી મરી ગય છે, કેમકે તેના લોહીનો પ્રવાહ અટકાવવામાં આવ્યો છે. જ્યારે જ્યારે શરીરના કોઇપણ ભાગનો લોહીનો પ્રવાહ અટકાવવામાં આવે છે, ત્યારે ત્યારે શરીરનો તે ભાગ મરી ગય છે. આ ઉપરથી દેખીતું સાબીત થાય છે કે, શરીરના દરેક ભાગનું જીવન લોહીના ઉપર આધાર રાખે છે. મનુષ્યને ઉત્પન્ન કરનાર ઇશ્વરે હજારો વર્ષ પહેલા કહ્યું છે કે “બધા પ્રાણીઓનું જીવન તેમના લોહીમાં છે.”

ઇશ્વરની શક્તિનો આશ્ચર્યજનક પૂરાવો આપણે હૃદય અને લોહીમાં જોઇએ છીએ. પ્રથમ તો હૃદય જે માના ગર્ભાશયમાં હજી બચ્ચુ રહેલું છે ત્યારથી તેનું હૃદય ધબકતું શરૂ થાય છે અને એસી કે તેનું વર્ષના આવરદાસુધી એક મિનિટના સીતેરથી ઓછા તો નહિ એટલાં ધબકારા કર્યા કરે છે. હૃદય ધબકતું રહે તે સારૂ હૃદયને આપણે વિચાર આપવો પડતો નથી, તેમજ આપણે વિચાર કરવાથી તેને ધબકતું અટકાવી શકતા નથી. હૃદય એ માણસના બનાવેલા કોઇપણ સાંચા કામ કરતા કરોડોવાર આશ્ચર્ય જનક અને જાતે ચાલુ થતું અને જાતે ચાલુ રહેતું

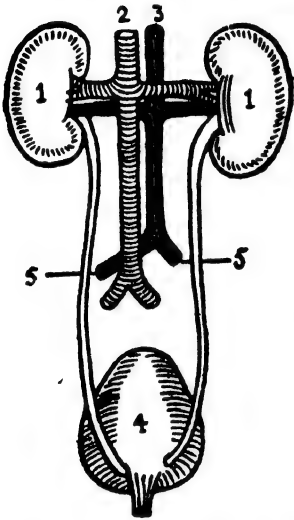
ઈન્જન છે. જ્યારે આપણે ઊંઘીએ છીએ ત્યારે પણ શરીરના બધા ભાગમાં જીવન આપતું લોહી પંપ કરવાનું કામ હૃદય કર્યા કરે છે. હૃદય ધબકતું રહે છે એ આપણા હાથની વાત નથી, હૃદયને ધબકતું ચાલુ કરનાર અને આપણે જાગતા કે ઊંઘતા હોઈએ તો પણ તેને ધબકતું રાખનાર માથાસને ઉત્પન્ન કરનાર સ્વર્ગમાંનો ઇશ્વર છે.

જ્યારે શરીરના કોઈપણ ભાગને ઇન્જન થાય છે ત્યારે ઇન્જન પામેલા ભાગને સાળે કરનાર લોહી હોય છે. જ્યારે રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓ લોહીમાં પ્રવેશ કરે છે ત્યારે આગળ જેને માટે કહેવામાં આવ્યું છે એવા સફેદ રક્ત કણો લય નહિત યોધા રૂપ અંગ રક્ષકનું કામ કરે છે. અને સૂક્ષ્મ જંતુઓ પર હુમલો કરી તેનો નાશ કરે છે, જ્યારે આ રોગના જંતુઓ અતીઘણી સંખ્યામાં હોય અથવા અતી ઝેરી હોય અથવા તો આલકોહોલીક યા તમાકુના કે બીજી નુકશાનકારક ઝીંજથી સફેદ રક્ત કણો અશક્ત થઈ ગયા હોય ત્યારેજ આ સફેદ રક્ત કણો સૂક્ષ્મ જંતુઓ મારવા જેટલી શક્તિવાળા હોતા નથી. કેટલીક વખતે સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્રના ઉપયોગથી રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓ ઉપર હુમલો કરતા આ સફેદ રક્તકણ જોવામાં આવે છે. જો કે તે એટલા બધા નાના હોય છે કે પાસે પાસે પચીસો મુક્યા હોય તો માત્ર એક ઈંચ પટવાલી જગા તેઓ રોકી શકે; છતાં ફરતા અને રોગના સૂક્ષ્મ જંતુ ઓ ઉપર હુમલો કરતા અને મારી નાંખતા તેઓ દેખાય છે. તેઓમાં બુદ્ધિ હોઈ એવી રીતે તેઓ કામ કરે છે. અને ઇશ્વરે માથાસને સરજ્યો એટલુંજ નહિ પણ તે મનુષ્યની જીંદગી ટકાવી રાખે છે; એનો બીજો પુરાવો આ વાતમાં આપણને મળે છે. રોગના સૂક્ષ્મ જંતુઓ અથવા જીંદગીનો નાશ કરનાર બીજા શત્રુઓની સાથે શરીરનું રક્ષણ શરીર પોતે કરી શકે એવી ગોઠવણ તેણે કરી છે.

જીવન લોહીમાં છે અને સાળે કરનાર પણ લોહીજ છે એથીજ સાફ લોહી આપણામાં રહે એ વધારે અગત્યનું છે. આપણે જે ખોરાક ખાઈએ છીએ તેમાંથી લોહી બને છે. અને જો ખોરાક સારો અને સ્વચ્છ હોય તો લોહી પણ સ્વચ્છ થશે. જો ખોરાક ગુણુ કે પ્રમાણમાં કમતી હોય તો રક્તણો બુખે મરે છે અને પરિણામે શરીરના દરેક ભાગને નુકશાન થાય છે. સ્વચ્છ પાણી પુરૂકળ પીવાથી બગાડ, બસારા અને ઝેરી પદાર્થ બહાર નીકળી લોહી સ્વચ્છ થાય છે. સાફ લોહી મળે તે માટે કસરત જરૂરની છે. કેશી, પદાર્થો દારૂ, તથા તંબાકુના ઉપયોગથી રાતા અને સફેદ રક્તકણ બનેને ઇન્જન પહોંચે છે અને લોહીને જીવન ટકાવવાની અને સાજી કરવાના ગુણોનો નાશ થાય છે.

ગુદા

વરાળથી ચાલતા ઇંછિન ચલાવનાર માણસો ઇંછિનમાંથી રાખ તથા કાલસા બહાર કાઢે છે એ દેખાવ સામાન્ય છે. ઇંછિનને ચાલતું કરવાને કાલસા બાળવાથી આ રાખ તથા કાલસા ઉત્પન્ન થાય છે. જે તેને કાઢી નાંખવામાં ન આવે



તો થોડાક વખતમાં ઇંછિન નકામું થઈ જશે અને ચાલી શકશે નહિ, આપણા શરીરની ક્રિયા આ દાખલો બરાબર સમજાવે છે. જેવી રીતે વરાળ યંત્રના ચૂલામાં કાલસા મૂકવામાં આવે છે તેવી રીતે આપણે ખોરાકને પાણી દરરોજ લઈએ છીએ, આપણા શરીરમાં આ ખોરાક બળે છે, અને આખરે કેટલીક કાલસી અથવા નકામો પદાર્થ રહે છે, તે શરીરની બહાર કાઢવો જોઈએ. શરીર કે તેના કેટલાક ભાગો હમેશાં ગતિમાં રહે છે. અને જ્યારે કોઈપણ વસ્તુ ફરે છે ત્યારે પરિણામમાં બસારાની ક્રિયા થાય છે. આ ક્રિયાથી નકામો પદાર્થ ઉત્પન્ન થાય છે. આ બસારાવાળો પદાર્થ બહાર કાઢવો જોઈએ. કેમકે જે તેને સાફ કરી કાઢવામાં ન આવે તો આ નકામો પદાર્થ ઝેર તરીકે

૧. ગુદા ૨. રક્તવાહિની ૩. નસ અસર કરી શરીરને ઇંછિન કરે છે તે રોગ ઉત્પન્ન કરે છે, આ ઝેરી બગાડના પદાર્થ પૈકી કેટલાકને દૂર કરવામાં ફેફસાં જેવી રીતે ભાગ લે છે તે પ્રકરણ ૬ દ્વારા આગળ સમજાવવામાં આવ્યું છે. શરીરમાંથી નકામો પદાર્થ દૂર કરવાનું કામ ગુદાનું પણ છે.

ગુદાં દાળ જેવા આકારના બે અંગો છે. પેટના પોલાણની પાછલી દિવાલની બહાર તેઓને કરોડ રજીનુની દરેક બાજુએ એવી રીતે મૂકવામાં આવ્યા છે (પહેલા પાનાની આકૃતિ જુઓ) લોહી ગુદાંમાં થઈને વહે છે, ત્યારે ઝેરી કેટલાક નકામાં પદાર્થો તેઓ લોહીમાંથી ફેર ખેંચી કાઢે છે, આ નકામા પદાર્થો લોહીમાંથી જે પાણી ગુદાં યુક્ત છે તે સાથે સાથે મલી જઈ પેશાબ બનાવે છે, ગુદાં માંથી

નીકળી તેમાંના દરેકથી નીકળતી પેશાબના ડુક્કા સુધી નીચે પહોંચતી નળી વાટે પેશાબ પસાર થાય છે, અને પેશાબ કરતી વખતે કાચળીમાંથી બહાર કાઢવામાં આવે છે.

મોટી ઉંમરનો માણસ એક દિવસમાં એકથી ત્રણ શેર પેશાબ કરે છે. જ્યારે માણસ તનદુરસ્તીમાં હોય અને જેટલું પાણી તેણે પીવું જોઈએ તેટલું તે પીતો હોય ત્યારે પેશાબ ઓછા પીળા રંગનો થશે. ધણી વાર તો તે પાણી જેવા-લગભગ રંગ વગરનો પણ હોય છે. જો નીકળેલા પેશાબનો રંગ લાલ કે તપખીરી હોય તો તેથી જણાય છે કે પાણી પીવું જોઈએ તેથી ઓછું પીવામાં આવે છે. તાવ આવતો હોય તેવા દરેક રોગમાં ગુદાનું કામ ધણું વધી પડે છે અને તેથી તે માંદા માણસોએ સ્વચ્છ પાણી મોટા પ્રમાણમાં પીવું જોઈએ તે ધણું અગત્યનું છે. માંદુ માણસ વારે વારે પાણી પી શકે તે સારૂ તેને સગવડ પડે તેવી રીતે પાણી પાસે રાખવું તે ધણું સારૂ છે. જો મોટા પ્રમાણમાં પાણી માંદુ માણસ પીએ નહિ તો ઝેરી બગાડના પદાર્થ બહાર નીકળે નહિ, અને રોગ વધી પડે.

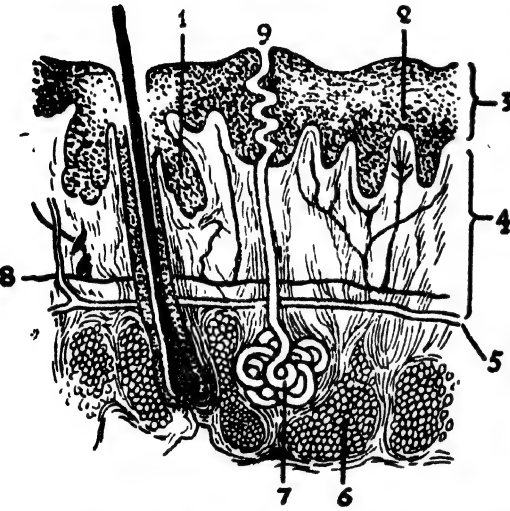
દારૂ, તંબાકુ, મરી, ગરમ મસાલો, સુંઠ આદિ વગેરે ગુદાને ગંભીર ધ્વજ કરે છે. અહીં જણાવેલા પદાર્થ જેવું લોહીમાં જે કાંઈ નુકસાનકારક હોય તેને શરીર બહાર કાઢવું એ ગુદાનાં કામનો એક ભાગ છે. આ નુકસાનકારક ચીજોને બહાર કાઢતા જેવી રીતે બીજા લોકોનું રક્ષણ કરવા માટે તોફાની માણસને પકડવા જતાં તેના હાથે પોલીસનો માણસ સખ્ત ધ્વજ પામે છે, તેવી રીતે ગુદાને પોતાને ધ્વજ થાય છે.



ચામડી

ચામડી શરીરના બહારના ઢાંકણ તરીકે છે, અને તે તેની નીચેના ભાગોનું રક્ષણ કરે છે. તેને અસ્તર વાળા પોશાક સાથે સરખાવી શકાય કારણકે તે બહારનું

અને અંદરનું એવા બે પડની બનેલી છે. ઉકળતા પાણીથી અકસ્માતને લીધે ચામડી પર ફેલા પડે છે ત્યારે ફેલાની અંદરનો પ્રવાહી પદાર્થ આ બેપડની વચ્ચે હોય છે.



૧, ૨. જ્ઞાનતંતુના બે જુદી જુદી ભતના છે. ૩ મરી-ગયલી બહારની ચામડી. ૪. ૬ર્મે અથવા ખરી ચામડી. ૫. રક્તવાહીનિ. ૬. ચરબીના કોટલાં ૭. પરસેવાની ગાંઠ. ૮. જ્ઞાનતંતુ. ૯. ચામડીમાંથી નીકળતાં પર-સેવાના છિદ્રો.

મેા પદાર્થ હોય છે, આ બિગાડને ધસારાના પદાર્થ પીશાબમાંના તે પદાર્થ જેવા છે.

જે ગુદાંની ચામડી આ નકામા પદાર્થ કાઢી ન નાંખે તો શરીરને પોતાની મેળેજ ધણી જલદાર્થી ઝેર ચઢી જાય. એકલી ચામડીજ ઝેરી પદાર્થનો મોટો જથ્થો બહાર કાઢે છે. જે ચામડી પર કોઈ જાતનો રંગ કે વારનીશ એવી રીતે (૫૧)

ચોપડવામાં આવે કે પરસેવો બહાર નીકળી શકે નહિ, તો થોડા કલાકમાં મરણ થાય. બહુ લોકો એવું માને છે કે જ્યારે પરસેવો તેઓ પોતાની ચામડી પર જોઈ શકે છે ત્યારેજ તેઓને પરસેવો થયો છે, આ માનવું તે બૂલ છે. શરીરના બધા પરસેવાની ગાંઠોમાંથી પરસેવો હમેશાં નીકળ્યા કરે છે, અને ઘણો વખત તે એટલો ધીમેથી બહાર નીકળે છે કે તરતજ વરાળ થઈ અદૃશ્ય થઈ જાય છે. અને તેથી જોઈ શકાતો નથી, પરસેવો છૂટથી થાય તે સાડે દરેકે પૂરતી અંગ કસરત દરરોજ કરવી કેમકે ચામડી આથી તંદુરસ્ત અને ચંચળ રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ લોહીને સ્વચ્છ અને શુદ્ધ રાખવામાં ઘણી મદદ કરે છે. છૂટથી પરસેવો થયા પછી પરસેવો સુકાઈ ગયા પછી નીમકનું એક પાતળું પડ જોઈ શકાય છે. આ મીઠાનો ભાગ પરસેવા વારે શરીર બહાર આવે છે, આ મીઠાના પદાર્થ સાથે બીજા નકામા પદાર્થ પણ હોય છે, આ નકામા પદાર્થને લીધે જો શરીરને વારંવાર ધોવામાં ન આવે તો ચામડી તથા કપડાં ખરાબ વાસ મારતાં થાય છે, ચામડીની સપાટી પર હમેશાં એકઠા થતા મીઠાવાલા નકામા પદાર્થ તથા ધૂળ વારંવાર નાહીને દૂર કરવામાં ન આવે તો તેઓ પરસેવાની નળીનાં મ્હોં પૂરી નાંખશે અને પરસેવાની ગાંઠોના કામમાં અડચણ પડશે, આવી રીતે ઝેરી પદાર્થ લોહીમાં એકઠો થાય છે, અને મંદવાડ આવે છે. ગરમીની મોસમમાં દરેક માણસે આખા શરીરે દરરોજ નહાવુંજ જોઈએ. ઠંડી ઋતુમાં પણ અઠવાડીઆમાં બે ત્રણ વાર સ્વચ્છ કરનાર સ્નાન કરવું જોઈએ. સ્વચ્છતાને સાડે ગરમ પાણી અને સાણુ વાપરવાનું સૌથી ઉત્તમ છે, ઠંડા પાણીથી નાહીને ટુવાલથી ઘસીને લુંછવું એ શરીરને બલ આપવા સાડે તથા શરદીને બીજા રોગો જલદીથી લાગુ પડે નહિ તે સાડે શરીરને મજબુત કરવા સાડે ઉત્તમ છે, થંડા પાણીથી નહાવાનો સૌથી સારો વખત સવારનો છે. જ્યારે શરીર ગરમ હોય અથવા થાકલાગ્યો હોય ત્યારે થંડા પાણીથી કદી પણ નહાવું નહિ તેમજ ખાધાપછી ગરમ યા થંડા પાણીથી કદીપણ નહાવું નહિ. જ્યારે ઋતુ બહુ ગરમ હોય અને ચામડી ઠંડી પાડવા સાડે નહાવું હોય ત્યારે ડ્રવારનો ઉપયોગ એ સૌથી સારી રીત છે.

જે લોકોની તનદુરસ્તી સારી હોય તેઓ એ રોગથી દૂર રહેવા વારંવાર નહાવું જરૂરનું છે. જે ઓ બીમાર હોય તેઓને દરરોજ નવરાવવું આથી પણ વધારે જરૂરનું છે, કારણ કે જે ધસારાની વસ્તુઓ મંદવાડ દરમ્યાન ચામડીપર એકઠી થાય છે તે તંદુરસ્તી દરમ્યાન જે એકઠી થાય છે તેના કરતાં વધારે હોય છે. એટલું નહિપણ વધારે ઝેરી હોય છે, ઘણાખરા માંદા માણસો જો તેમને દરરોજ નવરાવવામાં આવે તો બહુ વધારે જલદીથી સારા થાય, જો ખરાબર રીતે નવરાવવામાં આવે તો માંદા માણસને શરદી થવાનો કાંઈપણ ભય નથી;

પાણી ગરમ જોઇએ. પહેલા જમણા હાથને નવરાવવો, હાથને ટુવાલથી લુછી સુકવી નાંખવો અને કપડાથી ઢાંકવો, પછી ડાબા હાથને નવરાવવો તેને સુકવી નાંખવો. અને કપડાથી ઢાંકવો. પછી છાતીના આગલા ભાગને નવરાવવો, સુકવવો અને કપડાથી ઢાંકવો, અને એ રીતે બધું શરીર નવરાવવું. આ રીતે માંદા માણસને શરદી થશે એવો બધો ભય દૂર થાય છે.

પોષાક

પોષાક કેવા પ્રકારનો પહરવો એ હવાપર આધાર રાખે છે, ચામડીને અડાઅડ વસ્ત્ર પહરેવામાં આવે તેને વારંવાર બદલવું અને ધોવું જોઇએ એ વાત અગત્યની છે. ગરમ દેશોમાં તેને દરરોજ બદલીને ધોવું જોઇએ કાંઈ નહિ તો એકાંતરે તેમ કરવું. ચામડીમાંનો પરસેવો તથા તેવી પેદા કરનારી ગાંઠોમાંથી નીકળતા નકામા પદાર્થને લીધે જ્યારે પોષાક ગંદો થાય છે ત્યારે આ ગંદો પદાર્થ દુર્ગંધ મારે છે એટલું જ નહિ, પણ ચામડીને તે ખંજવાલ કરે છે. અને ફેલ્ડીને નાનાં ગુમડાં કરે છે. આ ગંદા પદાર્થના ઝેરી તત્વો ચામડી વાટે પાછા શરીર અંદર દાખલ થાય અને શરીરને તે નુકશાન કરે.

વાળ અને ચામડીના તેલ પેદા કરનારી ગાંઠી

દરેક વાલના મુખની બાજુ આગળ એક નાની ગાંઠ હોય છે અને તે તેલ ઉત્પન્ન કરે છે. આ તેલ ચામડીની સપાટી પર આવે છે અને ચામડીને સુકી અને ફાટતી અટકાવે છે. આ તેલ વાળને પણ ચોપડાય છે. આ તેલ માથાના વાળને શોભીતા રાખવા તથા જલદીથી ઊગતા કરવાની એક સૌથી સારી રીત એ છે કે તેને દરરોજ જોરથી ઓળવા તથા કાંસકીથી તેલ તથા કચરો નીકલી જાય તે સાફ ગરમ પાણી અને સારા સાબુથી વાળને વખતોવખત ધોવા જોઇએ.

ટાલ

. ખોડાથી ટાલ પડે છે. ચામડીમાં તેલ પેદા કરનારી ગાંઠોમાં ઉત્પન્ન થવા સૂક્ષ્મ જંતુઓથી ખોડા થાય છે. આ રોજ બ્રહ્મ અને કાંસકી મારફતે પ્રસરે છે. તેથી દરેક માણસે પોતાની કાંસકી રાખવી જોઇએ. અને બીજા માણસોએ વાપરેલા બ્રહ્મ વાપરવાં જોઇએ નહિ, ધરની અંદર હમેશાં ટોપી પહેરી રાખવાથી ટાલ પડે છે. વાળ ઉપર તેલનો અતી ઘૂટથી ઉપયોગ કર્યાથી પણ ટાલ પડે છે. જો દરરોજ માણસ વાળને બરાબર સાફ કરે તો તેને તેલ બગાડવાની બીજકુલ જરૂર નથી.

ખોડા થાય અથવા તો વાળ ખરી પડવા માંડે, ત્યારે નીચે મુજબનો ઉપાય કરવો. ઝીણું મીઠું એક મૂઠી ભરી વાળમાં જોરથી ધસવું, એટલા જોરથી ધસવું

જોઈએ કે માથાની ચામડી બહુ લાલ થઈ જાય, આ પછી દવાની યાદી પાંચમાં આપેલો મહત્ત્વ અથવા નંબર ૫ માં આપેલું પાણી દરરોજ માથાની ચામડી ઉપર ઘસવું.

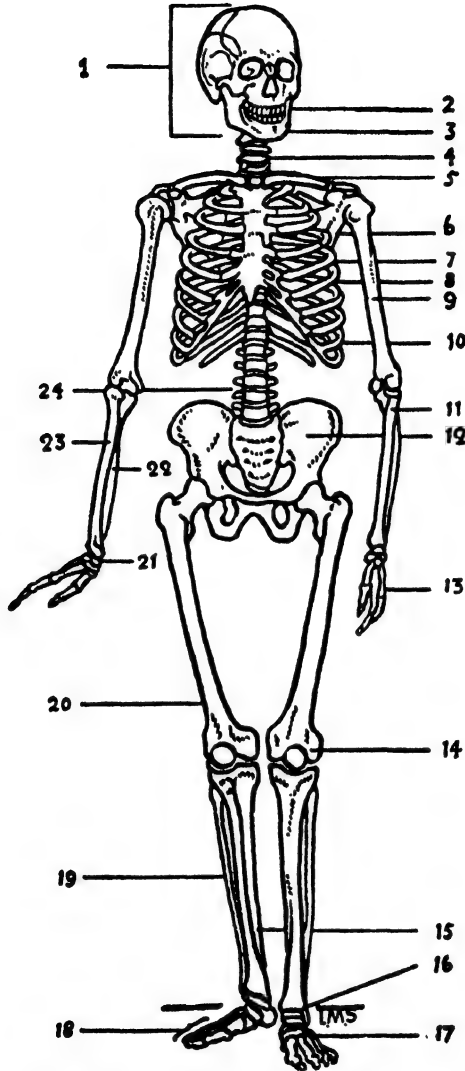
સ્પર્શેન્દ્રિય

જ્યારે આપણે કોઈ વસ્તુ ઉપર આપણો હાથ મૂકીએ ત્યારે આપણે એમ કહીએ છીએ કે તે આપણને અડકે છે. આપણા શરીરના કોઈપણ ભાગના સંબંધમાં આવતી વસ્તુઓનું જ્ઞાન થાય છે. કારણ કે ચામડીએ સંખ્યાબંધ જ્ઞાન તંતુઓ છે. જ્યારે આ જ્ઞાન તંતુઓ પર આ રીતે દબાણ થાય છે ત્યારે તેઓ મગજ ઉપર સંદેશો મોકલે છે. અને આવી રીતે આપણે જાણીએ છીએ કે કોઈપણ ચીજ જાની કે ઠંડી, લીસી કે કરકરી, હલકી કે ભારે છે.

સ્પર્શેન્દ્રિય બહુ કેળવી શકાય એવી રીતે એક કાગલના કટકા ઉપર નાનાં નાનાં ઉપસેલાં ટપકાંપર આંગળી ફેરવવી કે આંધળો માણસ વાંચી શકે. માણસના ઉત્પન્ન કરનારે ચામડીના જ્ઞાન તંતુઓ શરીરના રક્ષણ સારૂ તથા હૃત્તર કલામાં હેંડશીપાર થવા સારૂ આપ્યા છે. જો ચામડીમાં આ સ્પર્શેન્દ્રિય ન હોય તો ચામડીનો કોઈ ભાગ કાપતી અને બાલતી ચીજના સંબંધમાં આવે છતાં આપણે જાણીએ પણ નહીં. આ સ્પર્શેન્દ્રિય વગર જે સંખ્યા બંધ વસ્તુઓ આપણે આપણા હાથથી હમેશાં કરીએ છીએ તે કરવામાં હાથને વાપરતાં શીખી શકીએ નહિ. ચામડીને આટલાં બધાં કાર્યો કરવાના છે, અને માણસના તનદુરસ્ત અને દેખાવ સામે આટલો બધો સંબંધ છે. તેથી તેને સારી સ્થિતિમાં રાખવી જોઈએ. વારંવાર ન્હાઈ, તેને બહારથી સ્વચ્છ રાખવી એટલું જ નહિ પણ તમાકુ અને ચામડી વાટે બહાર કાઢવા પડતા બીજા નુકશાન કારક પદાર્થોથી મુક્ત રહી, તેને અંદરથી પણ સ્વચ્છ રાખવી જોઈએ.

આંગળાના નખ.

આંગળાંના છેડાના રક્ષણ સારૂ તથા નાના પદાર્થો ઊંચકી લેવા અને પકડવા આપણે શક્તિવાન થઈએ તે સારૂ આંગળાના નખ ઉપયોગી છે. આંગળાના નખ કાપી ટુંઠા રાખવા જોઈએ. અને આંગળાંના છેડા બહાર તેને વધીને નીકળવા દેવા જોઈએ નહિ. જ્યારે આંગળાના નખથી ચામડી ઘબડવામાં આવે છે ત્યારે તેને ઘણી વખતે ચેપ લાગે છે. કાલેરાના અને બીજા ઘણી જાતના સૂક્ષ્મ જંતુઓ આંગળાંના નખમાં પેદા થાય છે અને ત્યારે જમતી વખતે અથવા બીજા કોઈ વખતે મોંમાં જ્યારે આંગળાં મૂકવામાં આવે છે ત્યારે આ સૂક્ષ્મ જંતુઓ જઠરમાં દાખલ થાય છે. અને કાલેરા અથવા બીજા કોઈ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. જ્યારે આંગળાના નખ કાપી ટુંઠા કરવામાં આવે ત્યારે તેમાં બેગો થતો કચરો ચપ્પુ અથવા બાકડાની ચીપથી વારંવાર સાફ કરી કાઢી નાંખવો જોઈએ.



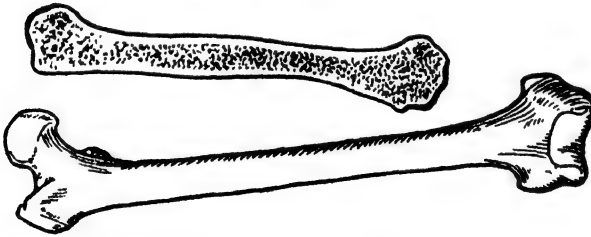
૧. ખોપરી ૨-૩ જઠાણનાં હાલકાં ૪. એકરેસ અને એટલાસ ૫. હાંસડી ૬. ખભાઈ
 હાલકું ૭-૮-૧૦. પાંસીઓ ૯. ખભાથી કાણી સુધીનું હાલકું ૧૧. રેડીઅસ
 ૧૨. ઢગરાઈ હાલકું ૧૩. અંગિળીનાં હાલકાં ૧૪. પગની ઠાંકણી ૧૫. ટીલીઆ
 (પગના નળા પાછલું હાલકું) ૧૬. ટરસાસ ૧૭. મેટા ટારસલ હાલકાઓ ૧૮ પગનાં
 અંગિળાના હાલકાં ૧૯. પગનો નળા ૨૦ સાયલનું હાલકું ૨૧ કાંડું ૨૨ અળના
 (હાથની અંદરનું હાલકું) ૨૩ રેડીઅસ (હાથની બહારનું હાલકું) ૨૪ કરેલનો એક ભાગ.
 (૫૫)

હાડકાં અને માંસ પેશીઓ

આ સ્થળે બતાવેલું ચિત્ર માણસના હાડ પીંજરનું છે. એ હાડપીંજર ૨૦૬ હાડકાંનું બનેલું છે. જીવના માણસના આ ૨૦૬ હાડકાં સઘળાં જીવતાં હોય છે. અને તેમાં લોહી તથા જ્ઞાન તંતુઓ હોય છે. હાડપીંજર શરીરનો આકાર આપે છે. અને સીધા ટટાર ઉભા રહેવાને શક્તિ આપે છે. હાડપીંજર વગર માણસ ટટાર ઉભો રહેવાને શક્તિમાન નથી અને ટટાર ચાલી શકતો પણ નથી. પણ કોડાની માફક પેટે ચાલવાની જરૂર પડે.

હાડપીંજરના જુદા જુદા ભાગો સંભાળથી તપાસવાથી માલમ પડી શકશે કે દરેક ભાગ ખાસ કામ માટે કેવી સારી રીતે ગાડેવેલો છે. દાખલા તરીકે ખોપરી એક ગોળી મોટા દડા જેવા આકારની બનાવેલી છે. તે અંદરથી પોલી છે અને તેની પોલમાં મગજ માટે જગા કરવામાં આવી છે અને ત્યાં તેનો ઇજથી બચાવ થાય છે.

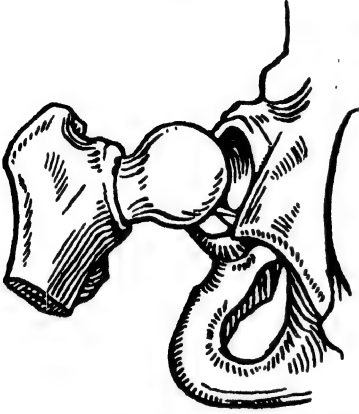
હૃદયને ફેંકસાના બચાવ માટે બીજી એક પેટી જેવી પોલી વસ્તુ પાંસલની બનેલી હોય છે. તેનાથી છાતીના પોલમાં હૃદય વગેરેનું રક્ષણ થાય છે. પગ અને હાથનાં હાડકાં લાંબાં અને પાતલાં છે. આથી આપણે આપણા હાથ અને પગ છૂટ અને ઝડપથી હલાવી શકીએ છીએ.



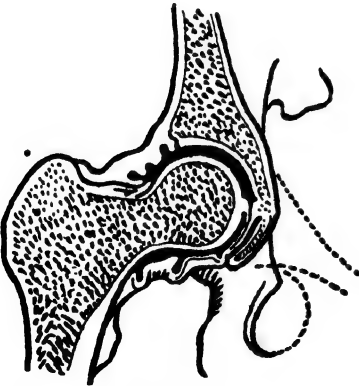
ફેમર અથવા ઉપત્તા પગનું લાંબુ હાડકું

નાના બચ્ચાંઓના હાડકા વળુ નરમ હોય છે. અને તે કારણથી તે વાંકાં અગર બે ડોલ નહિ થાય તેવી રીતે સંભાળ રાખવી જોઈએ. જો એક નવા જન્મેલા બાલકને એક સામટો વખત એક બાજુ સુવાડી રાખવામાં હોય તો માથું બેડોલ થાય કપાળનો એક ભાગ ઉપસી આવે અને બીજો ભાગ ચપટો થાય, એવાં (૫૬)

છોકરાને થોડા વખત એક બાજુ સુવાડતું અને પછી બીજી તરફ સુવાડતું. જો એક નાના બચ્ચાને ધણી બચપણથી પગ પર જીભ રાખવામાં આવે તો પગ વળી જશે, નિશાળના ઓરડામાં છોકરાઓને એસવાની જગા એવી સારી રીતે બનાવવી જોઈએ કે પાછળ પીઠને ટેકા મળે ધણી છોકરાઓ ખુંધા થાય છે તેનું કારણ એસવાની જગા ધણી ઊંચી હોય છે અને પાછળ ટેકા વિનાની હોય છે.



કેહ આગળ દર્શાવેલ અને પાછળ બેઠેલ
ચિત્ર: બક્ષિત પ્રદેશ અને બંધનું હાડકું



બક્ષિત પ્રદેશમાં બંધનું હાડકું: હાડકાનો મેદ પશુ ચિત્રમાં બતાવ્યો છે.

જો બચ્ચાંઓ ધીમે ધીમે વધે છે, તેના હાડકાં દેખીતી રીતે નાનાં અને નબળાં હોય છે. તેનું કારણ એ હોય છે કે તેઓને જોઈએ તેવો ખોરાક મળતો નથી, તેઓને એવી જાતનો ખોરાક મળવો જોઈએ કે જેથી હાડકાં બંધાય ધંધ, વટાણા, કઠોળ, લેન્ડીલ, દાળ, બાજરી માંથી તૈયાર કરેલો ખોરાક ને તેની સાથે બકરાં કે ગાયનું દુધ આપવું.

જ્યાં બે હાડકાં જોડાય છે ત્યાં સાંધો હોય છે. આ સાંધામાંના ફેટલાકને જેવા કે આંગળાના સાંધાને મીનગરા જેવા સાંધા કહે છે. કેમકે તે બારણા માફક હિંમત અડકાવ થઈ શકે છે, ખલાનો સાંધો એ બીજી જાતનો સાંધો છે, એ વળવા દે છે એટલું જ નહિ પણ હાથને ગોળાકારમાં ફરવા દે છે.

જો જગાએ બે હાડકાં ભેગાં થઈને સાંધા થાય છે, તે જગાએ મજબૂત સંધી બંધનથી બાંધવામાં આવ્યા છે, કોઈ કોઈ વખત જ્યારે કોઈ સાંધો બહુ જોરથી ખસેડાય છે, ત્યારે આ બંધન ટૂટી જઈ છૂટાપડી જાય છે, અને કરમોડ થાય છે.

ફેટલીક વખત હાડકાં ભાગી જાય છે, જો ભાંગેલા હાડકાંની બરાબર સંભાળ લેવામાં આવે તો જેમ એક ઝાડની ભાંગેલી ડાળી જાતે સુધરી જાય છે, તેજ પ્રમાણે

એની મેળે સુધરી જાય છે, કરમોડ અને હાડકાંનું ભાંગવા બાબતની ચિકિત્સા પ્રકરણ ૪૫ માં આપી છે.

સ્નાયુ અને માંસ પેશીઓ

જો ચામડી અને ચામડીની અંદરની ચરબી કાઢી નાંખે તોજ સ્નાયુનો દેખાવ જે આ પ્રકરણમાં આપ્યો છે, તેવો દેખાવ થઈ રહે (જુઓ પાનુ ૫૩.) જીવતો સ્નાયુ લાલ હોય છે, ગાયના અથવા ઘેટા કે બકરાના માંસનો સાલ પદાર્થ એ સ્નાયુ છે. શરીરમાં પાંચસો ઉપરાંત સાલ સ્નાયુ છે. સ્નાયુઓ જુદા જુદા કદ અને આકારના છે. સ્નાયુના ચિત્રમાં જોતાં માલુમ પડશે કે, કેટલાક ગોળ છે, કેટલાક લાંબા છે, કેટલાક ટુંકા છે, કેટલાક મોટા છે, અને કેટલાક નાના છે. ડાબા હાથનાં ઉપરના ભાગ ઉપર જમણો હાથ મૂકો, અને નીચેના ભાગને વાળો, એમ કરવામાં જે મોટો સ્નાયુ હાથને વાળે છે, તે જણાશે. જ્યારે કોઈ માણસ ચાલે છે, ત્યારે લમણાંમાં નીચલા જડાયા ઉચકનો સ્નાયુની હીલચાલ જોઈ શકાશે, સ્નાયુનું કામ અવયવ અથવા શરીરના બીજા ભાગોને હલાવવાનું છે.

જ્યારે આપણે હાલીએ ચાલીએ ત્યારે સ્નાયુઓ કામ કરે છે એટલુંજ નહિ પણ જ્યારે આપણે સ્થિર હોઈએ ત્યારે ધણા સ્નાયુઓના ચાલુ સંકેતની શરીર



માથાના તથા ગળાના સ્નાયુઓ.

જિભ રાખવામાં જરૂર પડે છે. ધણા માણસો ઊભા રહેતી વખતે અને બેસતી વખતે પીઠના સ્નાયુઓને ઠીલા કરવા દે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે:— પીઠ ખુધી થાય છે ને ખભા નીચે આવે છે, આ એક ખરાબ દેખાવ કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ તે છાતીની દિવાલને ફેંકસાના ઉપર દબાવ્યું કરવા દે છે, તેથી શ્વાસોચ્છાસને હરકત કરે છે. ખુરશી પર અથવા ડેસ્ક આગળ બેસતી વખતે શરીર ટટાર રાખવું, ઊભા રહેતી વખતે જેમ બને તેમ ઊંચા ઊભા રહેવું. માથા ઉપર કાંઈ ચીજ ઉંચકવાનો પ્રયત્ન કરતી વખતે જેમ કરોછો તેમ ઊભા રહેવું. હડ-ખચી અને ગળાની આગળ બાજુ રાખવી. છાતી આગળ નીકલી આવવી જોઈએ. પેદુની આગળની દિવાલ આગળ પડતી



ટટાર બેસવાની રીત



બેસવાની ખોટી રીત

થવા દેવી નહિ પણ પીઠ તરફ ખેંચી પકડવી.



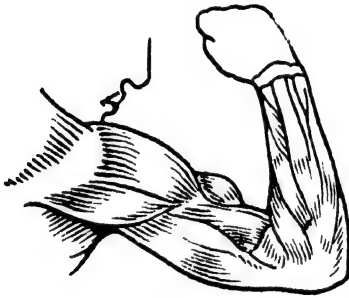
ટટાર બેસવા અને ટટાર ઉભા રહેવાની વાત ઉપર બહુ ભાર મૂકવાની જરૂર નથી. આપણે આપણા લોહીને યોગ્ય ખોરાકથી સ્વચ્છ અને તંદુરસ્ત રાખી શકીએ છીએ, પરંતુ જો ખોટી રીતે બેસવાની કે ઉભા રહેવાની ચાલુ દેવ પડી જાય અને તેથી કરીને લોહીની નસો ઉપર દબાણ થાય, જેથી કરીને જીવન આપણું લોહી સ્થિરના બધા ભાગમાં છૂટથી ફરી શકે નહિ, તો જરૂર તબીબતમા બિગાડો થયા વગર રહે નહિ. તેથી કરીને માખાપોએ તથા માસ્તરોએ સંભાળ રાખવી કે છોકરાઓ ટટાર બેસે છે, અને ટટાર

ટટાર ઉભા અને ખોટા ઉભા રહેવાની રીત. ઉભા રહે છે.

કસરત

માણસે પોતાનું શરીર મજબૂત અને તન્દુરસ્ત રાખવા કસરત કરવી એ જરૂરનું છે. દરેક જણ જાણે છે કે જે યંત્ર વપરાતું નથી તે જલદી કટાઈ જઈ નકામું થાય છે, તેજ પ્રમાણે શરીર માટે પણ છે. જો કંટલાક અઠવાડીઆ સુધી આપણે બેસી અથવા સુઈ રહીએ, અને પગનો ઉપયોગ ન કરીએ, તો તે એટલા બધા નબળા પડી જશે કે, આપણે માટે ઉભા રહેવું કે ચાલવું અશક્ય થઈ પડશે. કસરત કર્યા વગર સ્નાયુઓ નરમ અને ન્હાના થઈ જાય છે, પાચન શક્તિ નબળી પડે છે; અને શરીરમાં દાખલ થવા પામતાં રોગના જંતુઓનો નાશ કરવાની લોહીમાં શક્તિ છે, તે તે ગુમાવી બેસે છે.

કસરત કરતી વખતે હૃદય જોરથી ચાલે છે, અને આમ શરીરના દરેક ભાગને લોહીનો સારો જથ્થો મળે છે. વળી કસરત કરતી વખતે શ્વાસ પણ જોરથી



હાથના સ્નાયુઓ



ચાલે છે, તેથી તે માણસને પ્રાણવાયુ જેનું અંગ્રેજી નામ ઓક્સીજન છે, તે વધુ પ્રમાણમાં મળે છે. એક જુની કહેવત છે કે “શરીર તન્દુરસ્ત હોય તો મન પણ તન્દુરસ્ત રહે છે.” સ્નાયુઓને કસરત ન મળે તો મનપણ સુસ્ત બની જાય છે. જા કોઈને પોતાની સારી યાદદાસ્ત શક્તિ કાયમ રાખવી હોય અને ચપલતા સાથે ઝડપથી અભ્યાસ કરવો હોય, તો તેણે પોતાના સ્નાયુઓને દરરોજ કસરત આપવી.

બુહારનો હાથ મોટો અને મજબૂત હોય છે; કેમકે તે તેનો ઉપયોગ કરે છે. પહાડી મજૂરો ધણું ચાલે છે, તેથી તેમના પગ ખીલેલા અને જોરાવર હોય છે. તેનાથી ઉલટું ધણાંક વિદ્યાર્થીઓ અને ધંધાદારીઓના હાથ પગ અને આખું શરીર નબળું અને નાનું હોય છે. ફેટલાક લોકો એમ ધારે છે કે, ભણેલા માણસો ને કામ કરવું નહિ જોઈએ, અને હાથેવતી કામ કરવાની જરૂર તો માત્ર મજૂર વર્ગનેજ છે. આ એક મોટી ભૂલ છે. હાથ પગથી કામ કરવું એ ઉમદા અને માનવંતુ કાર્ય છે. સ્નાયુઓની કસરત જેટલી છોકરાઓ અને પુરૂષોને જરૂરની છે, તેટલીજ છોકરીઓને અને સ્ત્રીઓને તે જરૂરની છે. કારણ કે નબળા અને ઢીલા સ્નાયુવાળાં દરેક જણે તે ખામી માટે શરમાવું જોઈએ.

૪૫૨ જેવારે મનુષ્યનું શરીર બનાવ્યું, ત્યારે તેઓ સારી રીતે જાણતા હતા કે શરીરને મજબૂત અને તન્દુરસ્ત રાખવા ખાસ શીશી વસ્તુની જરૂર છે; અને તેથી તેમણે શરીરના પોષણ માટે ખોરાક બનાવ્યો એટલુંજ નહિ, પણ તેમણે એમ ગોઠવણ કરી કે માણસે પોતાનો ખોરાક મેળવવાને મહેનત જાતે કરવી જોઈએ, અને કામ કરવું જોઈએ. તેથી તેમણે સર્વને કહ્યું કે “ત્યારે ત્યારે શરીરનો પસીનો ઉતારીને ખોરાક ખાવો પડશે,” (એટલે કે સખત મહેનત કરીનેજ તારે તારો ખોરાક મેળવવો જોઈએ). જે મનુષ્ય રોજ ખોરાક ખાય છે, છતાં સ્નાયુઓ અને હાથ પગને કસરત આપતો નથી, તે તન્દુરસ્તનો એક અગત્યનો કાયદો તોડે છે; તેને નબળું અને માંદલુ શરીર રાખવા માટે જરૂર જરૂર શિક્ષા ભોગવવી પડે છે.

કસરત ઘણી જાતની છે; પણ સૌથી સરસકામ દરરોજનું સાધારણ ફરજી કાર્ય કરવું, બાગમાં કામ કરવું, સુધારી ઉદ્યોગ વિગેરે કામ કરવાં તેજ છે. ચાલવાની, દોડવાની, અને તરવાની કસરતો સરસમાં સરસ છે.

અભ્યાસ કરવાની ઢળતીમેજ આગળ છોકરાઓ જે સ્થિર રીતે થોડો વખત બેસી રહે, તો તે પછી તેઓનો શ્વાસ ધીરો પડી જાય છે, અને દરેક શ્વાસ લેતી વખતે તેમના ફેફસામાં ઘણી ઓછી હવા દાખલ થવા પામે છે. હૃદયના ધબકારા ધીમા પડે છે, અને મન સુસ્ત થાય છે; તેથી તે બાળક સારી રીતે અભ્યાસ કરી શકતું નથી. આ કારણને લેખને શિક્ષકોએ વિદ્યાર્થીઓને થોડા અભ્યાસની પછી વચગાળે રજાનો થોડો વખત આપવો જોઈએ, જેથી કરીને તેઓ વર્ગમાંથી બહાર જાય, અને દોડે અને રમે. આવી નિયમીત ટુકડી રમવાની અને આશાએશ મેળવવાની રજા ઉપરાંત, બપોરે પહેલાં અને બપોરે પછી પણ એક બે વખત છોકરાઓને શરીરના અવયવો ખેંચી લંબાવવાની, અને ઉંડો શ્વાસ લેવાની કસરત ત્રણચાર મીનીટ સુધી આપવી જોઈએ. આવી કસરતોથી હૃદય જોરથી ચાલે છે, અને છોકરાઓને ઉંડો અને જલદી શ્વાસ લેવાની ફરજ પડે છે, અને તે કસરતો તેમના મનને વધારે ચપળ બનાવે છે.

જ્ઞાન તંતુઓની રચના

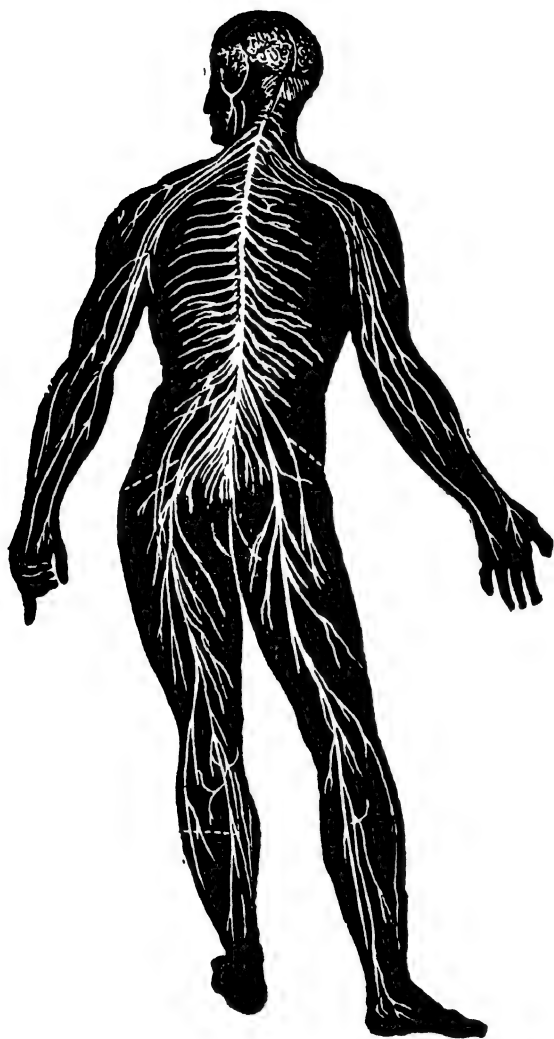
શરીરમાં ધણા અવયવો છે. દરેક અવયવને કાંઈને કાંઈ કામ કરવાનું હોય છે. દાખલા તરીકે હોજરી ખોરાક પચાવવાને મદદ કરે છે, મુત્રાશય ઝેરી કચરો બહાર કાઢવાને, અને ચામડી શરીરમાં જરૂરી ગરમી બરોબર રાખે છે; તેમજ હૃદય લોહીને ફેરવે છે. શરીરના દરેક ભાગે ચોક્કસ વખતે પોતાનું અમુક કામ કરવું જોઈએ; તેમજ બધા અવયવોએ સહકાર કરી કામ કરવું જોઈએ, નહિતો શરીર માંદું થઈ મરી જાય.

શરીરને પોતાના ધણા અવયવોને લીધે એક લશ્કર સાથે સરખાવી શકાય. લશ્કરમાં એક માણસે પોતાનું અમુક કામ કરવું જોઈએ, અને બીજાએ પોતાનું બીજું કામ કરવું જોઈએ; પણ દરેક પોતાનું કામ વખતસર કરવું પડે છે; અને સૌથી વધારે જરૂરનું તો એ છે કે તેમણે એક સંપત્તી કામ કરવું જોઈએ. આથી એકાદ માણસને, જેમ આખા લશ્કરના તથા લશ્કરના દરેક સીપાઈના કામ ઉપર દેખરેખ રાખવા, અને નિયમસર કામ લેવા, નિમવાની જરૂર છે, તેવીજ રીતે શરીરમાં પણ એવો નિયમમાં રાખનાર મુખ્ય ભાગ જોઈએ, કે જે બધા અવયવોને ચલાવે, અને તેને નિયમમાં રાખે. જ્ઞાન તંતુઓની તંત્ર રૂપીરચના એ આવો એક ચલાવનાર મુખ્ય ભાગ છે.

જ્ઞાનતંતુની આ રચનાનું કામ એ છે કે, તેણે બધા અવયવો પાસે પોત પોતાનું ચોક્કસ અને અમુક કામ અમુક વખતે અને ચોક્કસ રીતે કરાવવું. જ્યારે આપણે કોઈ ચીજ લેવા હાથ લંબાવીએ છીએ, ત્યારે આ જ્ઞાનતંતુની ગોઠવણને લીધેજ હાથના સ્નાયુઓ ખસે છે. જ્યારે આપણને ચાલવાની મરજી થાય છે, ત્યારે એજ જ્ઞાન તંતુની રચના પગના સ્નાયુઓની પાસે એ કામ કરાવે છે. જ્ઞાનતંતુ આ રચના ફેફસાં, હૃદય, મુત્રાશય અને કલેજકને પોતપોતાનું કામ કરાવે છે. તે શરીરના બધા ભાગોપર સત્તા ચલાવે છે. જ્યારે આપણે વિચાર કરીએ છીએ, અથવા કોઈ બાબત યાદ કરીએ છીએ, ત્યારે પણ આ જ્ઞાન તંતુની રચનાનો અમુક એક ભાગ એ વિચારવાનું અને યાદ કરવાનું કામ કરે છે.

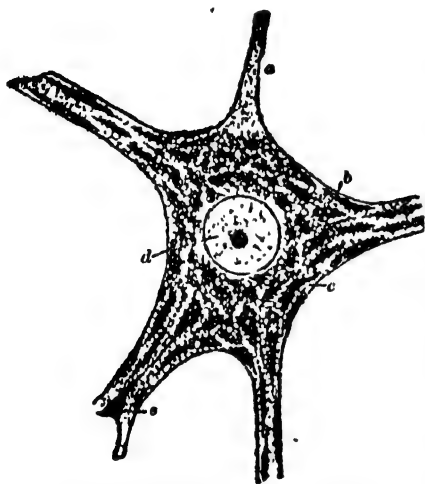
મગજ અને કરોડ રજજી.

જ્ઞાન તંતુની વ્યવસ્થાના મુખ્ય બે ભાગ છે. મગજ અને કરોડ રજજી. મગજનું રક્ષણ હાડકાની પેટી અથવા ખોપરીથી થાય છે.



જ્ઞાનતંતુની સામાન્ય રચના

કરોડ રજ્જી એ મગજનો એક લાંબા દોરડા રૂપે નીચે ઉતરી લેવાયલો ભાગ છે. એ રેસો હાથની છેલ્લી આંગળી જેટલો જડો હોય છે. તે મગજના નીચલા ભાગ સાથે જોડાયલું છે, અને ખોપરીના પાછળના એક મોટા બાકામાંથી પસાર થાય છે. કરોડ રજ્જીનું રક્ષણ અગ્નયમ રીતે કરાયલું છે. કરોડના ૨૪ હાડકાના સાંધાઓ, જેને અંગ્રેજીમાં “વરટેબ્રી” કહેવામાં આવે છે, તેમને એકની ઉપર એક પોકળ ગોઠવવામાં આવે છે, અને તે દરેકની વચ્ચે એક બાકુ હોય છે; અને આ હાડકાઓ એકમેકની ઉપર ગોઠવાયલા હોવાથી તેમાંના બાકા એકબીજાની નીચે ખરાબર આવી રહે છે, અને કરોડ રજ્જીને રક્ષણ આપવા માટે હાડકાની



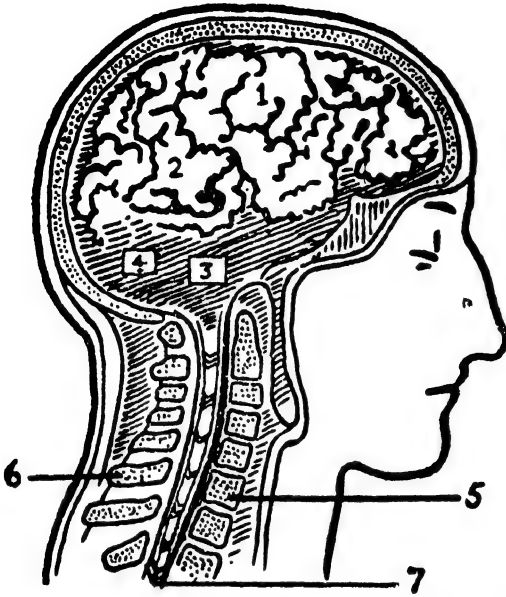
જ્ઞાનતંતુનું કેન્દ્ર અથવા કોટડી

દિવાળ જેવી એક લાંબી નળી બની રહે છે. કરોડ રજ્જી છેક નીચે થાપાના હાડકા સુધી લંબાયલું છે.

મગજ અને કરોડ રજ્જીમાંથી ઘણા જ્ઞાન તંતુના રેશાઓ, (જેમાંના કેટલાક રેશમના તાંતણા કરતા પણ વધારે બારીક હોય છે) આખા શરીરના દરેક ભાગમાં ફેલાયલા હોય છે. જ્ઞાન તંતુઓ એટલી બધી સંખ્યામાં અને એટલા બધા પાસે પાસે ખીચો ખીચ ગોઠવાયલા હોય છે કે સોયની અણી કાઢપણુ સ્થળે શરીરમાં ભોંકાતાં તેમને લાગે છે, અને દુઃખની લાગણી થાય છે.

જ્ઞાન તંતુની કોટડીઓ અને બારીક તાંતણાઓ

જો મગજના અને કરોડ રજ્જીના જુદા જુદા ભાગ કરવામાં આવે તો આપણને માલમ પડશે કે, તે બંને નાનાં સફેદ સુતર જવો તાંતણા જોડાઈને બનેલા છે. એને જ્ઞાન તંતુના રેશા કહે છે. દરેક જ્ઞાન તંતુને છેડે એક નાનો ઉપસેલો ભાગ હોય છે, તેને જ્ઞાન તંતુનું કેન્દ્ર અથવા કોટડી કહે છે. લગભગ બધા જુદા જુદા જ્ઞાન તંતુના કેન્દ્રો મગજમાં અને કરોડ રજ્જીમાં આવેલા છે. આ જ્ઞાન તંતુના ચંચળ સ્થાનો મગજમાં એવો ભાગ બનવે છે કે જે વિચારવાનું, યાદદાસ્તિનું, અને સ્નાયુને હલાવવા ચલાવવાનું કામ કરે છે; તેમજ તે શરીરના બધા ભાગો ઉપર કાબુ ધરાવે છે. જેવી રીતે તારના સંદેશા મોકલવાના વિજલીવાળા



૧. અને ૨. મોટું મગજ ૩. બેઝાલ ગેન્ગ્લિયા
૪. નાનું મગજ ૫. અને ૬. કરોડના હાલકાં ૭.
કરોડ રજજી

ગના મુખ્ય શહેરની તાર ઓશીસને જોડનારા તારના દોરડા જેવા છે. જુદા જુદા “શહેર” માંથી “ગવર્નર” ઉપર તાર મારફતે તે શહેરોમાં જનતા બનાવના સંદેશાઓ આવે છે, અને “ગવર્નર” તે શહેરના “અમલદાર” ને શું કરવું તે બાબતનો સંદેશ તરતજ પાછો પહોંચાડે છે.

મગજને શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાંથી સંદેશ પહોંચે છે, એટલુંજ નહિ, પણ તે સંદેશો પાછો મોકલીને સ્નાયુઓને ખસડે છે; અથવા તો હૃદયને ઝડપથી કે ધીમેથી ચલાવે છે, જે આપણે ચાલવાની ઈચ્છા કરીએ, તો મગજ પગના સ્નાયુઓને પગને ચલાવવાનો હુકમ કરે છે. જે આંખ તરફથી આવતો સંદેશ મગજને એવી ખબર આપે કે શરીરની પાસે સાપ છે, તો મગજ સ્નાયુઓને એવો હુકમ આપશે કે શરીર એકદમ ખસેડે; જે આંગળીમાંના જ્ઞાન તંતુઓ મગજ અને કરોડ રજજી ને એવી ખબર આપે કે આંગળી કંઈ ગરમ ચીજને અડકી છે, તો મગજ અને કરોડ રજજી હાથના સ્નાયુઓને તે આંગળીને એકદમ ખસેડી લેવાનો તાત્કાલીક હુકમ કરે છે. જે આપણને જ્ઞાન તંતુઓ ન હોય, તો

દોરડાંઓનો સંબંધ મુખ્ય શહેરની મુખ્ય તાર ઓશીસ અને શહેરની બહાર આવેલી બીજી તાર ઓશીસો સાથે હોય છે, તેવીજ રીતે સર્વ જ્ઞાન તંતુઓ પણ મુખ્યત્વે મગજ અથવા કરોડ રજજીને, અને શરીરના બીજા ભાગોનાં સંદેશો પહોંચાડવાનું કામ કરે છે.

મગજ અને કરોડ રજજીના કામો

મગજ અને કરોડ રજજી જાણે કેઈ દેશના અમુક ભાગ (પ્રાંત) ના ગવર્નર જેવા છે; તે પોતાની મુખ્ય ઓશીસમાં રહે છે. શરીરનાં દરેક ભાગમાં ફેલાયેલા જ્ઞાન તંતુઓ, તે દેશના તે વિભાગના

આંગણી દાઝે છે એમ આપણે જાણી શકીએ નહિ, અને તે બળીભય તોપણ આપણે તે ખસેડીએ નહિ.

મગજ વિચારવાનું, લાગણીનું, અને યાદ રાખવાનું કામ કરે છે. તે કોઈ તરફ પ્રેમ બતાવે છે, અને કોઈને ધિક્કારે છે. આપણે શું કરવું અને શું કહેવું તે નક્કી કરે છે. તે શરીરના દરેક અવયવોપર કાબુ ધરાવે છે. જો શરીરના કોઈ ભાગના જ્ઞાન તંતુઓ, જે તે ભાગો અને મગજ વચ્ચે સંબંધ ધરાવે છે, તે તૂટી જાય અથવા ધ્રુજ પામે, તો શરીરનો ભાગ કામ કરતો તદ્દન અટકી જાય છે એટલે કે તે ભાગ હાલી શકતો નથી; તેમજ તેને કાંઈ પણ લાગણી થતી નથી. જે લોકો કેટલી માદક પદાર્થ (જેવાકે દારૂ, અશીણુ વિગેરે) પીએ છે, અથવા ચાલ-ચલણથી બદમાશ અનીનિવાન થાય છે, અથવા જેમને ચાંદીનો રોગ થાય છે, તેવા ધણાનું અર્ધું શરીર લકવાથી રહી જાય છે; કેમકે કેટલી પદાર્થનું અને ચાંદીના દરદનું ઝેર જ્ઞાન તંતુના આરીક તાંતણાનો નાશ કરે છે.

જ્ઞાન તંતુની રચનાની સંભાળનું જ્ઞાન

જ્ઞાન તંતુની રચના સારી રહે, તેટલામાટે આખું શરીર રોગ વગરનું અને મજબૂત હોવું જોઈએ. સારો ખારાક, ચોકખી હવા, ઉધ, અને શરીર તેમજ મનને પૂરતી કસરત આપવી, એ સર્વ ઉપાયો જ્ઞાનતંતુની રચનાને સારી હાલતમાં રાખવામાટે ખાસ જરૂરના છે.

જ્ઞાનતંતુની રચના અને આખા શરીરની તંદુરસ્તી સાથે મનને ધણો સંબંધ છે. આને લગતા સાધારણ દેખીતા ધણા પુરાવા છે; દાખલા તરીકે જ્યારે કોઈ એક માણસ ગભરાઈ જાય છે અથવા તેને શરમ લાગે ત્યારે જ્ઞાન તંતુઓ ચામડીમાંની આરીક નસોને ઝુલાવે છે, તેથી ચહેરાની ચામડી રાતી થઈ જાય છે. ઉંકરેણી થવાથી હૃદય જોરથી ધબકે છે. કોઈકવાર કોઈને ખીંક લાગે છે ત્યારે જ્ઞાન તંતુઓ પરસેવાની છિદ્રવાલી પેશીઓ (જેમાંથી પરસેવો બહાર નીકળે છે તે) માંથી પસીનો બહાર કઢાવે છે, જો કે શરીર તે વખતે ખાસ ગરમ હોતું નથી. મનને જ્યારે અચાનક ખરાબ સમાચારનો ધક્કો લાગે છે, ત્યારે બેભાન અવસ્થા આવી જાય છે. કેટલીક વાર કોઈ માણસ દીલગીર અથવા ગુસ્સામાં રહે છે, ત્યારે તે ખાંધા વગર કેટલાક દિવસ ગુજારે છે, તો પણ તેને જીખ લાગતી નથી. જો કોઈ ખુશ મીઠાસમાં રહે છે, તો તેને સારી જીખપણું લાગે છે; તથા શરીરનો દરેક ભાગ સારી રીતે કામ કરે છે. આ બધી બાબતો ઉપરથી મનને શરીર ઉપર કેવી અસર છે તે જણાઈ આવે છે. જ્ઞાન તંતુઓની અને શરીરની તંદુરસ્તી જળવી રાખવા માટે દરેક જણે સારા વિચારો કરવા,

એટલે કે સમ્યાધના અને પવિત્ર વિચારો કર્યા કરવા. ખરાબ વિચારો કર્યા કરવાથી મન એવું રોગી બની જાય કે છેવટે ગાંડાપણું આવી જાય.

માણસ જાતની બીજા પ્રાણીઓ ઉપર ચઢીઆતી સરસાઇ હોવાનું ખડું કારણ તેનું મન છે. તેને મન છે તેથી તે ખરું ખોટું પારખી શકે છે. જેને મન હોય, એવું પ્રાણી એકલો માણસજ છે; અને તેજ કારણથી ઇશ્વરની બંદગી, તેમજ તેની તાબેદારી અને ચાકરી કરી શકે છે. ઇશ્વરે માણસને પેદા કર્યો, અને તેને મન સોંપ્યું છે. તે એવા હેતુથી સોંપ્યું છે કે હંમેશા સારા અને ઉમદા વિચાર કરવામાં માણસ મંડ્યો રહે. ઇશ્વરનો એવો હેતુ હતો કે માણસ અભ્યાસ કરીને ઉપયોગી જ્ઞાનથી પોતાના મનને ભરીદે. દરેક જણે ઇશ્વરની ગાંઠવણ (યોજના) પ્રમાણે ચાલવા ફાશીશ કરવી; અને મનને યોગ્ય રસ્તે વાળવું. મનને કાબુમાં રાખો. ગુસ્સાના વિચારોને દાખલ થવા દેશો નહિ. કારણ કે જેર જેવી રીતે શરીરને નુકસાન કરે છે, તેવુંજ નુકસાન ગુસ્સો મનને કરે છે. “જે માણસ પોતાના મનને કાબુમાં રાખી શકે છે, તે શહેર જીતનાર કરતાં પણ મોટો છે.” મનને કેળવવાનો તથા સારી વિદ્યા તથા ડહાપણથી તેને ભરીદેવાનો સૌથી સારો રસ્તો એ છે કે, આ દુનિયાના પેદા કરનાર વિશે વિચારો કરવાનું શરૂ કરવું; અને તે માલીક પ્રભુ જે વિચારો કરાવે તેજ કરવા. આમ કરવામાટે ખુદાએ પોતાના વિચારો પવિત્ર બાઇબલમાં પ્રગટ કર્યા છે તે વાંચવા.

ટેવો અથવા આદતો.

છેક નાના બચ્ચાંઓના જ્ઞાન તંતુઓની ગોઠવણને, એક તદ્દન નવું કપડું જેની બીલકુલ ઘડી કરવામાં આવીનથી, અને જેને કાપ અથવા સળ પડેલા નથી, તેની સાથે સરખાવી રાકાય. એક કપડાની કેટલીક વાર સુધી ઘડી વાળવામાં આવે છે અને જ્યારે સળ ચોક્કસ પડી જાય છે; ત્યાર પછી તે પડેલા સળ મુજબ તેની ઘડી કરવી તદ્દન સહેલું થઇ પડે છે; અને પછીથી તેને કોઇ બીજીરીતે સળ પાડવાનું કામ તેટલુંજ અધરું થઇ પડે છે; તેવીજ રીતે નાના બચ્ચાંની બાબતમાં થાય છે. જેવી રીતે નવું કપડું વારંવાર વાળવાથી સળવાળું થઇ જાય છે, તેમ જેવું બાળક વિચાર કરતું, બોલતું, અને કંઇક કરતું થાય છે, કે તેના મગજને અમુક આદતો પડવા માંડે છે. ત્યારથી બચ્ચું જે જે બાબત વિચાર કરવાને, બોલવાને, અને કરવાને ટેવાય છે, તે તે બાબત તેને સહેલી પડે છે, અને તેમાં ફેરફાર કરવો તેને મુશ્કેલ થઇ પડે છે.

કોઈનવી ચાલ કરવામાં પહેલી વખતે, દાખલી તરીકે કોઇ વાજીત્ર વગાડતી વખતે, મનથી તેમાં પૂરેપૂરું ધ્યાન રાખવું પડે છે, પણ વારંવારે તે એકજ બાબત

કરવાની ટેવ પડીગયા પછી તે બાબતનો વિચાર પણ કરવો પડતો નથી. જેમ કે કોઈ માણસ વાજાંત્ર વગાડતા શીખીગયો કે પછી તે બીજી વસ્તુ તરફ જતો જતો અને કોઈ બીજી બાબતનો વિચાર કરતો કરતો પણ તે વાજાંત્ર વગાડ્યા કરે છે.

સારી કે નરસી, લગભગ બધીજ બાબતો, જે આપણે કરીએ તેની ટેવ પડી જાય છે. જે કોઈ વારે, તે મનને એવી રીતે કેળવી શકે કે સારીસારી આદતો પડે; નહિ તો વારંવાર ખરાબ બાબતોનો વિચાર કરવાથી કે તેવી બાબતો બોલ્યા કે કર્યા કરવાથી ખરાબ આદતો પડી જાય. પચ્ચીસ વર્ષની ઉંમરે પહેાંચીએ તે પહેલાં આપણી બધી ખરી ટેવાની જડ મક્કમ બંધ જાય છે; તો પછી સમજી શકાશે કે છોકરાઓને અને જુવાનોને સારી પેઠે કેળવવા એ કેટલું બધું જરૂરનું છે. જે જે બાબતો સાચી પ્રમાણીક, વ્યાજબી, પવિત્ર અને સારી ગણાતી હોય તેમનો વિચાર કરવાનું તેમને શીખવવું જોઈએ. આવી રીતે ઉમદા યાગિત્ર (ચાલચલગત) ખીલી શકે છે. જે મનને અને શરીરને ઉમદા આદતો પડે છે, તો દુઃખ દરદ રહેલાઈથી દૂર રાખી શકાય છે; અને લાંબી તેમજ ઉપયોગી જીંદગી ગુજરવાનું વધુ ચોક્કસ બની શકે છે.

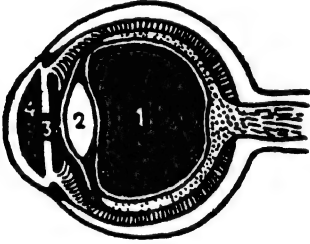


આંખ અને કાન

આંખ એ અદ્ભુત ઈંદ્રિય છે. જે વસ્તુ તેની નજરે પડે છે તેનું તે ચિત્ર દેતી લે છે, અને આંખની સાથે જોડાયેલા જ્ઞાનતંત્રીઓ તે હકીકત મગજને પહોંચાડે છે. આંખને ઘણી સહેલાઈથી નુકસાન પહોંચે છે, અને તેથી તેને



કપાળના આગલા ભાગના બે ગોખલામાં ગોઠવવામાં આવી છે, જ્યાં તેનું આંખના પોપચાંથી અને આંખનાં પાંપણથી તેમજ ભ્રમરથી રક્ષણ થાય છે.



૧. કીકી ૨. કીકીની આસપાસ કુંડાળી ૩. કાચને મળતોભિનાશ વાળો ભાગ ૪. બહારથી ઉપસેલો કાચ (નાજેલો) ૫. કીકી ૬. આગળનો ખંડ

આંધળા માણસની સ્થિતિ સૌ દુઃખી કરતાં વધારે દયાપાત્ર હોય છે. તેઓ પોતાની મરણ પ્રમાણે હરીફરી શકે નહિ. અથવા કાંઈપણ કામ કરી શકે નહિ. આંધળો માણસ પોતાના પોપણ મારે કાંઈપણ કામ હાથ ધરી શકે એવું કામ ધણું જૂજ છે, તેથી ધણું આંધળો માણસો બિખારી થાય છે. દુનિયાનું સૌંદર્ય તેઓ નિહાલી શકે નહિ, અને તેથી તેઓ જાણે કે એક અંધારા ઓરડામાં અંધારી રાત્રીએ પૂરાર્ધ રહ્યા હોય એમ તેઓને લાગે છે. તેઓ આંખથી વાંચી શકે નહિ, તેથી કેળવણી મેળવવામાં બહુ મુશ્કેલી પડે છે. દરેક માણસ પોતાની આંખની સંભાળ રાખી શકે અને આંધળો થવા ન પામે એવું જ્ઞાન ધણું અગત્યનું છે.

આંખની સુખાકારી

બાળકની આંખનું ઘણી સારી રીતે જતન થવું જોઈએ. બાળક જેવું જન્મે કે તરતજ તેની આંખ ઔરિક ઓસિડના પાણીથી ધોવી. (પ્રકરણ ૫૦ માં આપેલા ઉપચારનો પ્રલાજ નંબર ૧ માં જુઓ. અને પ્રકરણ ૨૩ માં આપેલી સૂચના જુઓ.) જ્યારે બાળક ઊંધતું હોય ત્યારે તેને મચ્છરદાનીની અંદર સૂવડાવું. તેમ કરવાથી કાંઈપણ જાતની માખી તેની આંખ પર બેસશે નહિ, અને

તેને ચેપ લગાડશે નહિ. ઉનાળામાં બધી જગ્યાએ બચ્ચાઓની આંખ રોગિષ્ટ જોવામાં આવે છે, અને તેમાંથી પણ નીકળતું માલમ પડે છે. માખીઓ આવી રોગિષ્ટ આંખોપર ખેસે છે, અને ગંદુ પણ ચાટે છે એટલું જ નહિ, પણ પોતાના પગપર પણ લઈ ઊડી જાય છે. પછી જે કાંઈ ખીજા બાળકની આંખે કાંઈ રોગ ન હોય એવા સાળ બાળકની આંખપર જઈ ખેસે છે; તેથી પેલા સાળ બાળકની આંખપર પણ ચોંટે છે, અને થોડા વખતમાં તે બાળકની આંખપર મોજો આવે છે. આવી રીતે આંખના રોગો ઘણા જલદીથી એક બાળકથી અનેક બાળકોની આંખોપર પ્રસરી જાય છે.

નિશાળના ઓરડાઓ જેમાં બાળકો અભ્યાસ કરે છે તે સારા ઉજાસવાળા બનાવવા જોઈએ. બાળકોને ખેસવાની બેઠક નીચી હોવી જોઈએ, જેથી તેઓના પગ જમીનપર રહી શકે. તેમજ લખવાની મેજ અને બેઠક પણ સીધાં હોવાં જોઈએ, જેથી જ્યારે ચોપડી ટેબલ પર પડી હોય, અને બાળક સીધો બેઠો હોય, ત્યારે ચોપડીના અક્ષરો, તેનાથી એક પુટ જેટલા દૂર હોઈ શકે. બાળકને અભ્યાસ માટે મોટા અને સ્પષ્ટ સાફ દેખાય તેવા અક્ષરની ચોપડી આપવી. જ્યારે બાળક શિતળા, તાવ, ગોબરૂ વિગેરે રોગોમાંથી સાફ થયું હોય, ત્યારે તેને થોડા દિવસ સુધી નિશાળે નજવા દેવું, કારણકે આવા રોગોથી આંખને નુકશાન થએલું હોય છે, તથા એ રોગો આંખને નબળી પાડે છે.

જ્યારે આંખમાં કાંઈ કચરો દાખલ થાય છે, ત્યારે સાધારણ રીતે માણસ આંખને આંગળી વતી અથવા કપડાની બાજુવતી ચોળીને લૂછે છે. એમ કરવાથી માણસને ખાતરી છે કે આંખ બગડશે. આંખ બગાડવાની આ એક ખરાબ રીત છે. કારણ કે આંગળીઓ બધી અસ્વચ્છ વસ્તુઓના સમાગમમાં આવે છે; તેમજ કપડું જે નાક સાફ કરવાને તથા ખીજા ઘણા અસ્વચ્છ ઉપયોગને માટે વાપરવામાં આવે છે, તે તેથી તેનાપર પણ ઉત્પત્ત થાય એવા જંતુઓ ખેસે છે. જ્યારે આવા પણ ઉત્પત્ત કરે એવા જંતુઓ આંખમાં પેસે છે, ત્યારે આંખ તરત દુઃખવા માંડે છે; આંખ રાતી થાય છે અને તેમાંથી પાણી ઝરે છે અને તરતજ પણ ઉત્પત્ત થાય છે. સવારે આંખના ખુલ્લામાં પડેલો જથ્થો (ચીકણાંચિપડાં) એકઠા થાય છે. આ કારણથી આંખને કાંઈ દિવસ ખરાબ કપડાથી અથવા બગડેલા રૂમાલથી લૂછવી નહિ. જે આંખમાં ધૂળના રજકણ અથવા કચરો દાખલ થાયતો, બોરિક એસિડનું પાણી કરી તેના થોડાં ટીપાં આંખમાં મેલવાં, (પ્રકરણ ૫૦ માં લેખિત-યાદી ઉપચાર નં. ૧ જુઓ) જે બોરિક એસિડનું પાણી ન મળે, તે રૂમાલ અથવા કપડાવતી આંખ સાફ કરવા કરતાં સાદા ચોકખા પાણીથી તેને સાફ કરવી એ વધારે લાભદાયક છે.

તંબાકુ અથવા દારૂનો અરક વાપરવાથી (પીવાથી) આંખને ઘણું નુકશાન થાય છે. તમે જોયું હશે કે દારૂ પીનારની આંખ હંમેશાં લાલ હોય છે, અને બીડી પીનારની આંખ પીળી હોય છે. જેઓ તંબાકુ અને દારૂનો ઉપયોગ હર-હંમેશ કરે છે તેઓ ઘણું કરીને બરોબર દેખી શકતા નથી.

આવા રોગથી થતા નુકશાનથી આંખનું રક્ષણ કરવાને માટે ઉપર સામાન્ય રીતે બતાવ્યા ઉપરાંત નીચે બતાવેલી કેટલીક ખાસ સૂચનાઓ ઉપર ધ્યાન આપવું જરૂરનું છે. (૧) ઓછા પ્રકાશવાળી જગામાં કોઇપણ દિવસ વાંચવું નહિ તેમજ ઝીણું ભરતકામ, બારીક હુન્નરનું કળામયકામ કરવું નહિ. (૨) વાંચતી વખતે પ્રકાશની સામું બેસવું નહિ, પણ એવી રીતે બેસવું કે ખભા પર થઇને પાછળથી પ્રકાશ પુત્તક પર પડે,

(૩) વાંચતાં વાંચતાં અથવા ધ્યાનપૂર્વક કંઈ કામ કરતા હોઇએ ત્યારે વખતો વખત આંખને આરામ આપવો એ વધારે સારું છે. થોડી વાર સુધી આંખ બંધ કરીને, અથવા તો દૂર આકાશ તરફ નજર નાંખીને, કે ઢીલાં ઝાડ પાન પર નજર કરીને આંખને આરામ આપવો એ વધારે ઇચ્છવા જેગ છે.

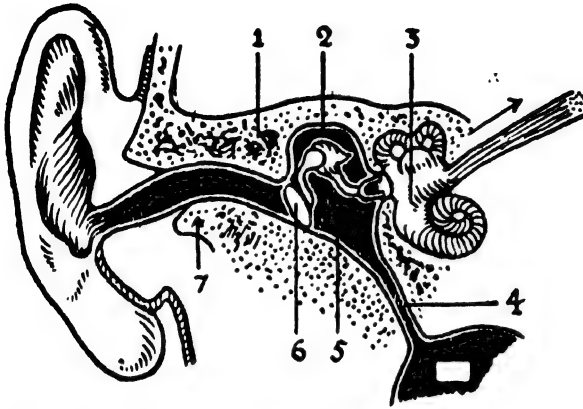
(૪) કદી આંખમાં કંઈ કચરો કે બહારની વસ્તુ ભરાઇ જાય ત્યારે આંખને ચોળવી નહિ, પણ તેને “બોરિક એસિડ” ખારના પાણીથી ધોવી અને કચરો કાઢી નાંખવો. બોરિક એસિડનું પાણી ન મળે તો ચોકખા ઉકાળી મુકેલા પાણીથી આંખ ધોવી.

(૫) બીજાના વાપરેલા ટૂવાલ, મોં ધોવાનાવાસણો, અને શરિર લૂછવાનાં કપડાં વાપરવા નહિ. કેમકે જેમણે એ વસ્તુઓ પહેલાં વાપરી હોય તેમની આંખ કદાચ દુઃખતી હોય, તો તેની અસર તમારી આંખને થવાનો સંભવ છે.

કે ધૂમાડો આંખને ઘણો નુકશાનકારક છે, ચૂલા આગળ ધૂમાડીઉં ન હોય તો ચૂલામાંથી બહાર નીકળતા ધૂમાડાથી ઘર ભરાઇ જાય છે. અને દરરોજ બેત્રણવાર ઘરમાં ધૂમાડો ઘેરાય તો તે ઘરમાં રહેનારાની આંખને નુકશાન પહોંચે છે, ઘણા જૂજ ખરચે આવાં ધૂમાડાં તૈયાર થઇ શકે છે, જેથી ધૂમાડો ઘર-માંથી બહાર નીકળી જાય; અને તેનાથી થતી હાનિ અને અગવડમાંથી બચી શકાય.

કાનની સંભાળ અને સુખાકારીનું જ્ઞાન

કાનના ચિત્ર તરફ નજર નાંખીએ તો માલમ પડશે કે કાનના ત્રણ વિભાગ પાડવામાં આવેલા છે. માથા સાથે જડેલો બહારના કાનનો ભાગ એક પાણીની ગળણીના આકારનો બનેલો છે. તેમાં થઇને વચલા તથા અંદરના કાનમાં અવાજ પસાર થાય છે. કાનનો વચલો ભાગ એક નાની નળી વડે ગળા સાથે



૧. હાલકું, ૨. મેમ્બ્રેના ટ્રાન્સપારેન્ટા ૩. અવાજને દાખલ થવાનો રસ્તો, અને કાનના અંદરના ભાગનું પોલાણ ૪. ગળા અને કાન સાથે જોડાયેલી નળી ૫. વચલી કાનનો ભાગ ૬. કાનના પદ્મમનો પડદો ૭. હાલકું

જોડાયેલો છે; તેને અંગ્રેજીમાં “યુસ્થે-સ્યન” નળી કહેવા-માં આવે છે. આ નાની નળી બંધ પડતાં કાનમાં બહે-રાશ આવે છે. જ્યારે માણસને સળેખમ થાય છે, અને નાક અને ગળું ચીકણા બલગમથી ભરાઈ જાય છે, ત્યારે ગળાની નળી અને કાનની નળી ઝુલી જાય છે;

અને તે નળીનો માર્ગ બંધ થઈ જાય છે. આ બહેરાશનું એક કારણ છે.

જ્યારે યુસ્થેશીઅન નળીને કાંઈ ખરાબ અસર થાય છે, ત્યારે કાનના વચલી વિભાગને પણ તેવીજ અસર થાય છે. જ્યારે કાનમાં પર અને મેલ બાજે છે, અને વચલી વિભાગને ભરી નાંખે છે, ત્યારે કાનમાં દુઃખાવો થાય છે. જ્યારે બાણું પર થાય છે, ત્યારે તે કાનના પડદા સુધી પહોંચે છે; અને તેમાં બાકાઈ પડે છે. ત્યારપછી કાનમાંથી પર બહાર નીકળી જાય છે. (આની ઉપચાર-રૂપી સારવાર પ્રકરણ ૪૪ માં આપવામાં આવી છે.)

કાનની સલાહ રાખવામાં નીચેના અગત્યના નિયમો ધ્યાનમાં રાખવા. (૧) કાનમાંનો મેલ એક અગત્યનું કામ કરે છે. આ મેલ બહોલ કડવો હોય છે તેથી કોઈ જંતુ કદાચ અકસ્માતીક ઉડીને પડે, તે સિવાય બીજી કોઈ રીતે જંતુ પોતાની મરજીથી દાખલ થશે નહિ. આ મેલને ખોતરવો કે કાઢી નાંખવો જોઈએ નહિ. પણ જો તે મેલ સખત થઈ જાય અને અવાજ સાંભળવામાં હરકત કરે, તો પ્રકરણ ૪૪ માં બતાવ્યા પ્રમાણે તેને કાઢી નાંખવો. કાનમાં ઉગતા વાળ પણ તેજ પ્રમાણે કાનમાં ઉડીને પડતા જંતુઓ અને ધૂળને અટકાવવાનું અગત્યનું કામ કરે છે. હજમ પાસે આ વાળ કાઢી નંખાવવા જોઈએ નહિ. (૨) જો કોઈ જંતુ કાનમાં દાખલ થઈ જાય, તો તે કાઢવાની સૌથી સારી રીત એ છે કે મીઠું તેલ અથવા બીજું ચોક્કસ તેલ થોડા ટીપાં નાંખવું. આથી તે જંતુ

બહાર નીકલી જશે અથવા મરી જશે. ત્યારપછી પુક્કા (થોડા ગરમ) પાણીની પીચકારી કાનમાં મારવાથી તે જંતુ કાનની બહાર નીકળી જશે. (૩) બહુ જોરથી નાક જોસમાં પુકારવું નહિ; આમ કરવાથી ગળામાંના અને નાકમાંના જંતુઓ, ઉપર કહેલી કાનના વચ્ચેના વિભાગની નળીમાં દાખલ થઈ જાય છે. અને તેથી બહેરાશ આવે છે. (૪) કોઈપણ બાળકને કાનપર લપડાક મારવી નહિ; કારણ કે એમ કરવાથી કાનને નુકશાન થાય છે અને બહેરાશ આવે છે.



ઉત્પત્તિ અને જનનેન્દ્રિયની સફાઈ અને સંભાળ રાખવા વિશે

(પુરૂષને લગતી ખાસ બાબત વિશે)

આ પુસ્તકમાં બચ્ચાંને જન્મ આપવા વિશે અને તે હેતુસરકામ કરતી ઇન્દ્રિયના સુખાકારી વિષે લખવામાં આવે છે તેનું કારણ એ છે કે, તે બાબતના અજાનથી મનુષ્યોમાં ઘણા ભયંકર રોગો દાખલ થાય છે, તેમજ સૌથી નીચ દુર્ગુણોને માણસો વશ થાય છે.

જ્યારે છોકરો પંદર સોળ વર્ષનો થાય ત્યારે તેના શરીરમાં ખાસ એક જાતનો ફેરફાર થવા માંડે છે. તે વખતે તે જુવાનીમાં દાખલ થાય છે. આ ઉંમરે તેનામાં મરદાનગી આવતી નથી; કારણ કે ધણુંકરીને જુવાન છોકરાને પુખ્ત વયના મરદ થવાને માટે હજુ ઓછામાં ઓછા બીજા આઠ વર્ષની વાર હોય છે. આ કારણને લઈને ચાવીસ પચ્ચીસ વર્ષની ઉંમર પહેલાં તે છોકરો પરણે અને બચ્ચાંનો બાપ બને તો તેને માટે તેનું શરીર અને મનની શક્તિઓ લાયક બનેલાં હોતાં નથી.

જુવાનીમાં પહોંચતાંજ છોકરાના શરીરમાં નીચે જણાવેલા ફેરફારો થવા માંડે છે: બગલમાં તથા મ્હેરાપર વાળ ઉગે છે, તથા બસ્તિ પ્રદેશની જગ્યા (પેકુની નીચેનો ભાગ અને ગુપ્ત ઇન્દ્રિયની ઉપરનો ભાગ) માં વાળ ઉગે છે; અવાજ બદલાય છે; જનનેન્દ્રિયનું કદ વધે છે; અને ગોળીમાં ગર્ભ ધારણ કરાવી શકે એવું વીર્ય પેદા થાય છે.

આ ઉંમરે જો આ બાબતનું યોગ્ય શિક્ષણ છોકરાને તેના માબાપ તરફથી અથવા શિક્ષક તરફથી ન મળે, તો તેને ખરાબ ટેવો પડી જવાની ધાસ્તિ રહે છે. છોકરાએ આ વખતે કામકાજ માટે અથવા રમવા માટે ઘણો વખત ઘરની બહાર ગાળવો જોઈએ. મા બાપને તેના શારીરિક કામમાં તેણે મદદ કરવી. ખરાબ દોસ્તો સાથે તેને ફરવા ન દેવો. સૌથી અગત્યનું તો એ છે કે નીતિનું જ્ઞાન તેને જરૂર આપવું, ખરા ઇશ્વરની બંદગી કરવાની, અને સૌથી સારામાં સાફ

પુસ્તક “આઇબલ” (ખ્રીસ્તીઓના ધર્મનું પુસ્તક) રોજ રોજ વાંચવાનું તેને ઉત્તેજન આપવું. જીવાન માણસને સારી ટેવો પડે તે હેતુ માટે આઇબલમાં આપેલી શીખામણો સાથે સરખાવી શકાય એવી બીજી કાંઈ તાલીમ નથી.

પુરૂષની જનનેન્દ્રિયના અંધારણુ વિશેનું જ્ઞાન અને તેના વિભાગો

મરદની અમ્યાં પેદા કરનાર ઇન્દ્રિયના બે ભાગ છે (૧) પીશાબ બહાર કાઢનાર નળી ઇન્દ્રિય (૨) કાયળી. કાયળીમાં બે ગોળી છે. પીશાબ કરનારી ઇન્દ્રિયના છેડાનો ભાગ આશરે એક ઇંચ બુઠ્ઠો રહે છે; અને તેને ઇન્દ્રિયનું પુલ (ગાંઠ) કહેવામાં આવે છે. આ છેડાને ઢાંકતી ચામડી ઢીલી રહે છે, અને તેને ખસેડી શકાય છે. આ ચામડીને અંગ્રેજીમાં ગ્રેપુસ (આગળની બુલતી ચામડી) કહેવામાં આવે છે. જો આ ચામડી ઇન્દ્રિય પુલને ઉઘાડવા માટે પાછળ ખેંચી શકાય નહિ, તો એમ સમજવું કે તેમાં કાંઈ ખામી છે, અને તેને સુધારવા કાંઈ હેંડીઆર ડાકટરની સલાહ લેવી. એ ચામડી નીચે સફેદ પદાર્થ એકઠો થાય છે; જો તે પદાર્થ રોજ પાણીવતી ધોઈ કાઢી નાંખવામાં આવે નહિ, તો તે ગંધાયા કરે છે, અને તેથી ખુજલી થાય છે. ગુપ્ત ઇન્દ્રિયના પુલને ધોઈને સાફ ન રાખવાથી, અને તેથી ખુજલી થવાથી, છોકરાઓને આડકત્રાં બહાનાંથી હસ્ત ક્રિયાની કુટેવ લાગુ પડે છે.

સ્કોટમ નામની કાયળીમાં બે ગોળીઓ છે, તેમાં વીર્યના બાળક ઉત્પત્તિના બારીક જંતુ પેદા થાય છે. આ જંતુઓ એટલા બધા ઝીણા છે કે તે સૂક્ષ્મ દર્શક યંત્ર વિના જોઈ શકાય નહિ. વીર્ય જ્યારે બહાર નીકળે છે, ત્યારે આ જંતુઓ એક બારીક નસરૂપી નળીમાંથી પસાર થાય છે, અને ત્યાંથી તે પીશાબ કાઢનારી ઇન્દ્રિયમાં થઈ બહાર પડે છે. આ જંતુઓ જાતિ સંભોગ વખતે સ્ત્રીની યોનિમાર્ગમાં પડે છે. તેઓમાંનો એક ઓરતની ઇન્દ્રિયના છેક અંદરના ભાગમાં પેદા થતાં અંડ બીજ સાથે જોડાય છે. આ પુરૂષનું વીર્યજંતુ સ્ત્રી બીજ સાથે મળી ગયા પછી, તે એકઠું થયલું મીશ્રીત બીજ વધવા માંડે છે, અને ૨૮૦ દિવસમાં એક પોષાયલું અચ્યું તૈયાર થાય છે.

વીર્યસ્નાવ વીર્યનું બહાર પડવું

પીશાબ કરવાની સાથે નીચે બે રસ ઉત્પન્ન કરનાર લોચા જોડાયેલા રહે છે; તેને અંગ્રેજીમાં પ્રોસ્ટેટ અને કુપરનો રસલોચો કહેવામાં આવે છે. જીવાની શરૂ થયાં પછી આ રસમાં સાધારણ ઘટ સફેદ પ્રવાહી પદાર્થ પેદા થાય છે. તન્દુરસ્ત, કુંવારા, જીવાન અને વ્યભિચાર નહિ કરનાર માણસને પણ આ ગાંઠો-

માંથી સાધારણ રીતે દશ પંદર દિવસે આ પ્રવાહિ પદાર્થ થોડો નીકળી જાય છે. કેટલાક જીવાન માણસોને મહિને, બે મહિને અથવા ત્રણેક મહિને, એક વાર તે પસાર થાય છે. આ વીર્યસ્ત્રાવ ધણું કરીને તે જીવાન માણસ ઉંઘતો હોય છે, અને તેને કામવાસનાના સ્વપ્નમાં આવે છે ત્યારે થાય છે, તેથી તેને ઘણીવાર “સ્વપ્ન દોષ” કહે છે. આ વીર્યપાત કુદરત પિરૂદ્ધ નથી, અને જીવાન માણસે તેથી બહીષ્કાર નહિ, કોઈપણ પ્રકારે અગ્નિજ્વાળા સનંદી દવાની જાહેર ખબરો, જે એમ સુચવે છે કે “આ વીર્યપાત માણસની સંભોગ શક્તિનો નાશ કરે છે, વિગેરે” તેવી જાહેર ખબરની બાબતપર ખીલકુલ ધ્યાન આપવું નહિ. જો દશ દિવસમાં એક કરતાં વધારે વાર વીર્યપાત થાય, અને ખીજે દિવસે માથું દુઃખે કે સુન્નિ આવે, તો તે નુકસાન કરે છે એમ સમજવું, અને હોંશીયાર ડાકટરની સલાહ લેવી. ઉપર કહેવામાં આવેલા વીર્યપાતો પવિત્ર જીંદગી ગાળતા જીવાન માણસો, અને કામવાસના ઉશ્કેરનારી ચોપડીઓ વાંચતા નથી, અથવા તેવા ઉશ્કેરનાર ચિત્રો જોતા નથી, અથવા હલકા વિચારો કરતા નથી તેઓને પણ થાય છે. હસ્તક્રિયાની કુટેરથી અને કામવાસના ઉશ્કેરનાર ચોપડીઓ વાંચવાથી રાત્રે વીર્યપાત થાય છે; અને તેથી શકિત ઓછી થઈ જઈ ધણું નુકસાન થાય છે.

ઈંદ્રિયને કાળુમાં રાખવા વિશે

કુંવારા માણસની બાબતમાં ઈંદ્રિયને કાળુમાં રાખવાનો એવો અર્થ થાય છે કે પરસ્ત્રી સંભોગથી તદ્દન દૂર રહેવું. પરણેલા માણસની બાબતમાં ઈંદ્રિય નિગ્રહનો એવો અર્થ થાય છે કે સંભોગની ઇચ્છાને બહુજ નિયંત્રિત રાખવી. દરેક જીવાન માણસે ઈંદ્રિય નિગ્રહ રાખવો. દરેક તંદુરસ્ત જીવાન માણસને પરણ્યા પહેલા સંભોગની જોરાવર ઇચ્છા થાય છે. પણ જો તે મજબૂત અને તંદુરસ્ત રહેવા ચ્હાતો હોય, અને સમાજને ઉપયોગી તથા સુખી થવા ઇચ્છતો હોય, અને તેને સારી સ્ત્રી મળે, તેમજ તંદુરસ્ત બચ્ચાં થાય એવું ઇચ્છતો હોય તો તેણે પવિત્ર બ્રહ્મચર્યવાળી જીંદગી ગાળવી. એ કરવા મનની શક્તિની જરૂર છે. ઘણા જીવાનો ઈંદ્રિયની તૃણાને વશ થાય છે, અને કેટલીક વખત હસ્ત ક્રિયા કરે છે, અથવા પરસ્ત્રીઓ સાથે અયોગ્ય સંભોગ કરે છે; આમાંની કોઈપણ બાબતથી તે પોતે શરીર અને નીતિમાં હલકા બને છે.

હસ્ત ક્રિયા (હાથની મદદથી વીર્ય કાઢી નાંખવાની કુટેવ)

આ માણસને હલકો પાડનારી એક ખરાબ કુટેવ છે. બાળક નહાવું હોય છે ત્યારથી તે સાધારણ રીતે આ બાબત શીખે એ બનવા જોગ છે.

ફેટલીકવાર બાળકની સંભાળ રાખનાર તેને રમાડતાં રમાડતાં તેની બહારની જનનેન્દ્રિયને પકડે છે. પાછળથી તે બાળક તેના શરીરનો એ ભાગ ખેંચતાં શીખે છે, અને તેથી તેને હસ્ત ક્રિયાની કુટેવ પડે છે. બાળકને પીઠપર ઝોળીમાં લઈ જવાથી અથવા તેને કેડમાં ધાલી લઈ જવાના રિવાજથી બાળકની ઈન્દ્રિયને વારંવાર ખંજવાળ થાય છે; અને આવી રીતે વારંવાર ખંજવાળ થવાથી ભવિષ્યમાં તે હસ્ત ક્રિયાની કુટેવ તરફ આડકત્રી રીતે દોરવાય છે. ધણીવાર છોકરાઓ નિશાળમાં તેના દોસ્તો તરફથી આ કુટેવ શીખે છે, કેટલાક છોકરાની ઈન્દ્રિયને છેડે વધારે પડતી ઢીઢી ચામડી હોય છે; આનાથી ઈન્દ્રિયને છેડે ખંજવાળ થાય છે. બાળક આમ ખંજવાળે છે તેથી તેને હસ્ત ક્રિયાની કુટેવ પડે છે. આવા કારણોને લીધે જ્યારે જ્યારે બાળક પોતાની ઈન્દ્રિયને ખંજવાળતો કે ખેંચતો માત્રમ પડે કે તેને ડાકટર પાસે લઈજવો, અને તેની સુન્નત કરાવવી

જ્યારે જ્યારે જીવાન માણસ હસ્તક્રિયા કરે છે, ત્યારે તે પોતાની શક્તિ-અને જીંદગીનો અમુક ભાગ ફેંકટ ગુમાવે છે જેવી રીતે ડ્રાઇ થોરી નસ કપાવીએ, અને તેમાંથી ફેટલુંકે લોહી વહીજવા દબાવે તો નબળાઈ થાય, તેના જેવું આ છે. દરેક જણ જાણે છે કે જે થોરી નસ મારફતે આમ લોહી દરરોજ વહીજવા કરે, તો શરીરને ઘણું નુકસાન થાય, અને જીંદગી પણ ટુંકી થઈ જાય. આવું લોહી પસાર થઈ જવાથી થતું નુકસાન, આવી હસ્તક્રિયાની કુટેવથી થતાં-નુકસાન કરતાં કાંઈ વધારે નથી. એટલુંજ નહિ, પણ જે જીવાન માણસને આવી કુટેવ પડે છે, તે દિવસે દિવસે નીતિમાં નીચ થતો જાય છે. જ્યાંસુધી તે આ કુટેવ અટકાવતો નથી, અને તેને માટે પસ્તાતો નથી, ત્યાં સુધી તે પોતાનું માન જાળવી શકતો નથી; તેમજ તે કદીપણ ઉપયોગી માણસ થઈ શકતો નથી. આ કુટેવ દૂર કરવાને સાધારણ રીતે એ જરૂરનું છે કે તેની ઈન્દ્રિયની વધારાની ઢીલી ચામડી કાપી નાંખાવવી, એટલે તેને સુન્નત કરાવવી.

પારકી સ્ત્રીઓ સાથેના અનીતિવાન તથા ગેર કાયદેસર સંભોગ વિશે.

આવો ગેર કાયદેસરનો સંભોગ એ માણસનો અધમમાં અધમ અને ઘણુંજ નુકસાનકારક કૃત્ય છે. પહેલાં તો આ એક નીચમાં નીચ નીતિનો ગુન્હો છે. તે મરદ અને સ્ત્રીને બંનેને હલકા પાડે છે. તેથી તેઓ છેક પશુના દરજ્જાના થઈ જાય છે. આ એક એવો નીચ ગુન્હો છે કે તે કર્મના કાયદે સખતમા સખત શિક્ષાને લાયક છે. અને એ શિક્ષાનો એક ભાગ એ છે કે તેઓને ઈન્દ્રિયના છુપા ભયંકર દરદો થાય છે. જે કેઈ એકાદ વખત ગેરકાયદેસર સંભોગ કરે છે, તો વારંવાર તેને ઈન્દ્રિયનું છુંપું દરદ થઈ આવતાં ઘણા વર્ષ સુધી

તેને ખમતું પડે છે. આ દરદમાં નાસુર જેવી ફાટલીઓ, પ્રમેહ, ચાંદી કે ટાંક થાય છે. આ દરદો વિશે પ્રકરણ ૪૧ માં કહેવામાં આવ્યું છે.

ગેરકાયદેસર સંભોગ માટે ઇશ્વરે માણસને શીખામણ અને ચેતવણી આપી છે. તે કહે છે “બૂલો મા, ઇશ્વરની મશ્કરી કરાય નહિ; કોઈ માણસ જે કંઈ વાં તેજ તે લણશે; કેમકે જે પોતાના દેહને અર્થે વાવે તે દેહથી વિનાશ લણશે. ગલાતીઓને પત્ર ૬ : ૧૮. વેશ્યા વિશે આપખસમાં કહ્યું છે કે “તેણે ઘણા ધાયસ કરીને પાયમાલ કીધા છે; તેનાથી માયાં ગએલાઓની સંખ્યા મોટ ફોજ જેવી છે. તેનું ઘર શેઓલનો માર્ગ છે કે જે મૃત્યુના ઓરડામાં પહોંચ્યા છે.” નીતિવચનો ૭ : ૨૬, ૨૭

ખરાબ કામો કરતાં પહેલાં ખરાબ વિચારો આવે છે, અને એવા ચોક્કસ પુરાવા છે કે જે એમ બતાવી આપે છે કે ખરાબ કામોના જેવીજ ખરાબ વિચારોની અસર હોય છે; અને તેથી ઇશ્વરે ચેતવણી આપી છે:—“અસલ વખતમાં કહેવામાં આવેલું તે તમોએ સાંભાળ્યું હશે કે માણસે વ્યભિચાર કરવું નહિ. પણ હું તમને કહું છું કે જે કોઈ માણસ કામવાસનાથી બીજી કોઈ રૂ તરફ માત્ર નજર નાંખે છે, તેણે પોતાના હૃદયમાં તો આવો ગેરકાયદેસર સંભોગ કર્યોજ છે.” માત્થી ૫ : ૨૭, ૨૮.

શુદ્ધ, પવિત્ર જીવંતી કેવી રીતે ભોગવવી

માણસને માટે પરણતા પહેલાં સંભોગથી દૂર રહેવું એ અધર્મ નથી. અ ક્રેટલાક ધારે છે તેમ નુકસાનકારક પણ નથી. કોઈપણ માણસ એવી રૂ પરણવા નહિ ઇચ્છે કે જેણે કોઈ બીજા મરદ સાથે સંભોગ કર્યો હોય. દરેક જા કુંવારી તથા તદ્દન પવિત્ર સ્ત્રી પરણવા ઇચ્છે છે. જે સ્ત્રીએ પવિત્ર (નિયમીત) રહે એ જરૂરી હોય, તો પછી મરદે પવિત્ર કેમ નરહેવું એવી દલીલ તદ્દન વ્યાજબી છે. મરદ તેમજ સ્ત્રી બંનેને માટે એક સરખું જ નીતિનું ધોરણ હોવું જોઈએ પરણતાં પહેલાં સંભોગની ઇચ્છાને દબાવવી જોઈએ, એટલુંજ નહિ, પણ ત્યા પછી પણ તેવી ઇચ્છાને દબાવવીજ જોઈએ. સંભોગની જરૂરીઆત મા બચ્ચાં પેદા કરવાના એકજ હેતુ પુરતી છે, અને તેથી દરેક માણસે પરણ્યા હો તોબી દરેક રાત્રે કે એકાંતરે સંભોગ કરવાની પોતાની ઇચ્છાને તાબે થવું જોઈએ. જે માણસ મોટા કુટુંબનું ભરણ પોષણ કરી શકે તેણે પણ મહિના એક કે બે વખત કરતાં વધુ સંભોગ કરવો નહિ. (જુઓ પ્રકરણ ૨૩). ૨જે દર્શન દરમ્યાન તેમજ ગર્ભાવસ્થા તથા બચ્ચાંના જન્મ પછી ત્રણમહિના સુધ સંભોગ કરવો નહિ. ગર્ભ રહેલો હોય તે વખત પછી સંભોગ કરવામાં આવે તો તેને લીધે ગર્ભપાત થાય એવો સંભાવ હોય છે. અને જે કે ગર્ભપાત ના

થાય તો પણ સ્ત્રીની જ્ઞાનતંતુઓની તન્દુરસ્તિને નુકસાન પહોંચે છે, તે ક્રિયા સ્ત્રીની તન્દુરસ્તિને તેમજ ગભાંચયમાં રહેલા બાળકની તન્દુરસ્તિને પણ નુકસાન પહોંચાડે છે.

જે કુંવારા કે પરણેલા માણસને સંભોગની ઘણીજ ઇચ્છા થતી હોય, તો તેને માટે કેટલાક ઉપાયો બતાવવામાં આવે છે; તેવડે તે એવી ઇચ્છાઓને દબાવી શકે. જે માણસ શરીરની કે મગજની ઘણી થોડી મહેનત કરે છે, છતાં પુષ્કળ પુષ્ટિકારક ખોરાક ખાતો હોય છે તેને સંભોગની એટલી બધી મજબૂત ઇચ્છા થાય છે કે તેને પરસ્પરી સંભોગ કરવાનું કે હસ્તક્રિયા કરવાનું મન થાય છે. પવિત્ર જીંદગી ગાળવા માટે, અને સંભોગની ઇચ્છા દાબી રાખવા માટે એક ઉપાય એ છે કે ખૂબ મસાળાવાળા ખોરાક ખાવા નહિ, અને માંસનો ખોરાક બહુજ ઓછો ખાવો. માંસનો ખોરાક બીલકુલ ન ખાવો એ વધારે સાફ છે. જે માણસ પવિત્ર અને સ્વચ્છ જીંદગી ગાળવા માંગતો હોય, તેણે ફળ, અનાજ, ફાટલાવાળાફળો, અને વનસ્પતિનો ખોરાક ખાવો એ સૌથી ઉત્તમ છે. સાધારણ રીતે એવું જોવામાં આવે છે કે દારૂની દુકાનની પાસે કે તેજ મકાનમાં વેશ્યાને રહેવાનું ટેકાણું હોય છે. આનું કારણ એ છે કે દારૂ પીવાથી થતી પહેલી અસર એ છે કે તે કામવાસનાઓને ઉશ્કરે છે; અને તેથી જ્યાં માણસો દારૂ પીએ છે ત્યાં હંમેશા વેશ્યાઓ રહેતી હોય છે. તંબાકુની અસર જોકે એટલી બધી જલદી જણાઈ આવતી નથી, છતાં તેની અસર દારૂની અસર જેટલીજ થાય છે. ચહા અને કૌંશી પણ ઈંદ્રિઓપર કાબુ ધરાવનાર જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કરે છે. પવિત્ર જીંદગી ગાળવા માટે દારૂ અને તંબાકુનો તદ્દનજ ત્યાગ કરવો એ તદ્દન જરૂરનું છે. સંભોગની ઇચ્છાને ઉશ્કરેનારા પુસ્તકો વાંચવા, એવા ચિત્રો જોવા, અને તેવી બાબતોની વાતો કરવી એ પણ સંભોગની ઇચ્છાને કુદરતની વિરૂદ્ધ ઉશ્કેરી મુકનારા છે.

દરરોજ એક વખત ખુલાસે ઝાડો થવો જોઈએ; કેમકે ઝાડો સાફ ન આવે તો જઠરની અંદર રહીગયેલા અને એકઠા થયેલા કચરામાંથી પેદા થતું ઝેરી તત્ત્વ ગુપ્ત ઈંદ્રિઓપર કાબુ ધરાવનાર જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરી મુકે છે. (દરરોજ એક વખત ઝાડો સાફ આવે તેની સમજૂત માટે પ્રકરણ ૨૯ જુઓ)

પુષ્કળ પાણી પીવું; જેથી પીશાબ ચોકખો થશે, અને તે કાચળીને તેમજ પીશાબ બહાર કાઢવાની નળીને ફ્રીકેટ ઉશ્કરશે નહિ. રાત્રે નવ વાગતા પહેલાં સૂઈ જવું, અને સ્થવારે જલદી ઉઠવું. રોજ લગભગ એ કલાક મહેનતનું કામ કરવું. તેમજ પરસેવો ઉત્પન્ન કરવા માટે ઉમંગથી શારીરિક કામ કરવું.

વારંવાર નાહીને શરીરને ચોકખું રાખવું. પીશાબની ઈંદ્રિયને રોજ ધોવી

એ વધારે સાફ છે. જે માણસને ઈંદ્રિયના આગલા ભાગ પાસેની ચામડી વધારે પડતી હોય અને ઈંદ્રિયનો છેડા ઉઘાડો રહેતો નથી તેણે ઈંદ્રિયને બેશક રાજ ધોવી જોઈએ; જ્યારે જ્યારે સંભોગની પુષ્કળ ઈચ્છા થાય ત્યારે જોરથી કસરત કરવાથી કે ઠંડા પાણીથી ન્હાવાથી તે ઈચ્છાને રહેલાઈથી દબાવી શકાય છે. આખે શરીરે નાહી ન શકાય તો પીશાબની ઈંદ્રિયપર થોડી મીનીટ સુધી ઠંડું પાણી રડેવું, એ ચાલશે.

વિચારો ને કાળમાં રાખવા વિશે આગલ કહેવાઈ ગયું છે; આ બાબત પર હવે ફરીબહુ ભાર મુકવાની જરૂર છે. માણસ જેવો વિચાર કરે છે તેવાજ તે છે. જે માણસ વિષયવાસનાના વિચાર કરતો હોય, અને દરેક વખત સ્ત્રીને જોઈને તેના વિચાર અપવિત્ર થતા હોય તો તે મોડેઁજોડે! પોતાના વિચાર પ્રમાણે કર્યા વગર રહેશે નહિ. તે પોતાની ઈચ્છા શક્તિ નબળી પાડે છે, અને તેથી તે કાંઈપણ લાલચની સામે મક્કમ થઈ શકતો નથી. આટલા માટે મનને અભ્યાસમાં ગુંથાયલું તેમજ સાચા પવિત્ર વિચારોમાં જોડાયલું રાખવું. દુનિઆને ઉપયોગી થઈ પડવાની ઈચ્છા રાખવી. સખત અભ્યાસ અને સખત કામ કરવાં. કામ-કાજમાં રોકાયેલા રહેવાથી મનને ગુપ્ત ઈંદ્રિયોની તૃપ્તિ માટે વિચાર કરવાનો વખત મળશે નહિ, અને મન મજબૂત થશે. તેમજ આખું શરીર પણ બળવાન થશે. “આજસુ માણસનું મગજ શયતાનના કારખાના જેવું છે.” આ કહેવત યાદ રાખવી. (એટલે આજસુ રહેવાથી અપવિત્ર વિચારોનો ઘણોજ ખરાબ હુમલો મન ઉપર થયા વગર રહેતો નથી.)

વારંવાર સંભોગ કરવો એ પાપ છે, અને દિવસે દિવસે એ પાપ ભયંકર રીતે વધતું જાય છે, તેથી તે ઘણા ઉજળા ભવિષ્યવાળા થવાલાયક જીવનોની જીંદગી બરબાદ કરે છે. માત્ર બચ્ચાં પેદા કરવા સરળયલી ઈંદ્રિયોનો કુદરત-વિરૂદ્ધ નકામો ઉપયોગ કરવાથી જીંદગી ટુંકી થાય છે. જેમ એક મીણબત્તીને બંને બાજુ સળગાવવાથી તે જલદી પૂરી થાય તેના જેવું આ છે. (એટલે કે તેનાથી મનને અને શરીરને નુકસાન થાય છે, તેમજ જીંદગી ટુંકી થતી જાય છે.)



ઉત્પત્તિ તથા જનનેંદ્રિયની સફાઈ અને સંભાળ રાખવા વિષે

(સ્ત્રીને લગતી ખાસ બાબત)

જો કે સ્ત્રી અને પુરૂષ બંને બચ્ચાં પેદા કરવાના અદ્ભૂત કામમાં ભાગ લે છે, તોપણ તે બાબતનો મોટો ભાગ તો સ્ત્રીનો છે. માના શરીરમાં દરેક બાળકનું જીવન શરૂ થાય છે, અને જેટલું અને તેટલું ત્યાંજ રક્ષણ થાય છે; અને માના ગર્ભાશયમાં તેની જીંદગીના પહેલા એકસો એંસી દિવસ સુધી તેનું પોષણ થાય છે. બાળક પોતાના પોષણ અને સંભાળને માટે માત્ર બસો એંસી દિવસ સુધી માના પર પૂરે પૂરો આધાર રાખે છે, એટલુંજ નહિ; પણ બીજાં લગભગ દોઢ વર્ષ સુધી માના પરજ આધાર રાખે છે. માના સ્તનમાંથી પોષણ માટે મળતું દુધ બંધ થઈ જાય છે, તે પછી પણ તે બાળક માની સંભાળ નીચે ફેટલાક વર્ષ સુધી રહે છે.

આથી ચોક્કસ દેખાઈ આવે છે કે બાળકનું ભવિષ્ય ઘડવાનું કામ સાધારણ રીતે બાપના કરતાં તેની માના હાથમાં વધારે હોય છે. બાળકને જનમ આપવાનું તથા તેનું પાલન પોષણ કરવાનું મોટામાં મોટું કામ માનેજ માથે છે; ત્યારે પુરૂષો સ્ત્રી તરફ હાલમાં જેટલી માનની લાગણીથી જુએ છે, તેનાથી વધારે માનની લાગણીએ તેમની તરફ વર્તવું જોઈએ કે કેમ? અને જો સ્ત્રીનો બાળકની શારીરિક, માનસિક, અને નૈતિક રચનામાં આટલો મોટો ફિસ્સો છે, તો તેને આ અગત્યના કામ માટે યોગ્ય બનાવે એવું સાઈ શિક્ષણ મેળવવાની દરેક તક મળે, અને તેની જીંદગી માત્ર ઘેર વૈતરૂં કરવાથી કંટાળારૂપ નબળે એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ; અને જ્યાંસુધી તે સ્ત્રીપણાંની પુખ્ત હાલતને પામે નહિ, ત્યાંસુધી તેને માથે મા થવાનો બોજો નાંખવામાં આવે નહિ એ બાબત પણ ધ્યાનમાં રાખવી એ શું ખાસ જરૂરનું નથી?

સ્ત્રીની ગુપ્ત ઈંદ્રિયની શરીરવિદ્યા અને ગુણધર્મ શાસ્ત્ર

ગર્ભસ્થાનની સાથે જોડેલી ગોળી અને ગર્ભસ્થાન એ બે સ્ત્રીની જનનેંદ્રિયના ખાસ અગત્યના ભાગ છે. અંડ-ગ્રાહક ભાગ એ બે નાના ગોળ ગોળ આકારનો બનેલો

છે. તે બંને પેટુની નીચેના ભાગમાં આવેલા છે, તેની યોગ્ય જગ્યા પહેલા પાનાપર દોરેલા માણસના નમુનારૂપી રંગીન ચિત્રમાં બતાવવામાં આવી છે. અંડ-ગ્રાહક કોષમાં બીજ પેદા થાય છે. એ બીજ એટલા તો ઝીણા છે, કે જો એવા એકસો પચીસ પાસે પાસે રાખવામાં આવે તો તેઓ ભાગ્યેજ એક ઈંચ જેટલી જગ્યા રોકે.

અંડને ગર્ભસ્થાનમાં દાખલ કરનાર એક નળી છે; તે ચાર પાંચ ઈંચ લાંબી છે. અને તે ગર્ભસ્થાનના એક છેડા સાથે જોડવામાં આવી છે. તેના બીજા છેડા અંડ-ગ્રાહક ભાગ સાથે જોડાયેલો છે. ગર્ભબીજ અંડ-ગ્રાહકમાંથી ગર્ભસ્થાન સુધી આ નળી મારફતે પહોંચે છે.

ગર્ભસ્થાન પહેલા પાનાના ચિત્રમાં બતાવેલા આકારનું છે, કુંવારી કન્યાનું ગર્ભસ્થાન લગભગ પોણા ત્રણ ઈંચ લાંબુ અને પોણા બે ઈંચ પહોળું હોય છે. તેના નીચેના છેડા છેક કમળ (ગુપ્ત ઇન્દ્રિય કોષ) ના મુખ સુધી પહોંચેલો છે.

કમળનું બહારનું મુખ ચામડીના એક પાતળા પડથી લગભગ બંધ થયેલું છે. પહેલીવાર સંભોગ કરતી વખતે આ પડદો ફાટે છે. જો કદાચ એ પડદામાં કાણું ન હોય અથવા તો કંઈ રોગને લીધે પણ બંધ રહે, તો આવી સ્થિતિમાં મળ કમળ મુખ ઉપરના ભાગમાં એકઠો થાય છે, અને તેથી દુઃખાવો થાય અને સોજો આવે. આવી સ્થિતિવાળી છોકરીને સારવાર માટે ડાક્ટરને ત્યાં લઈજવો.

સ્ત્રીની જીવાની અને રજોદર્શન (સ્ત્રીઓને રક્તશ્રાવ થવે દૂર રહે છે તે)

ન્યારે છોકરી નવથો પંદર વર્ષની ઉંમરે પહોંચે છે, ત્યારે તે જીવાનીમાં આવી કહેવાય છે. આ વખતે તેના શરીરમાં ખાસ ફેરફારો થવા માંડે છે, અને આ ફેરફારો થયા પછી તેણી ગર્ભ ધારણ કરવાને લાયક થાય છે. આ ફેરફારો જેવાકે બગલમાં અને ગુપ્ત ઇન્દ્રિય અને તેના ઉપલાં ભાગમાં વાળ ઉગે છે, સ્તન ખીલવા માંડે છે, અને આખું શરીર જલદીથી વધવા માંડે છે, અને તેને રજોદર્શન થાય છે. (લોહીનો શ્રાવ થાય છે તે રજોદર્શન કહેવાય છે).

રજોદર્શન સાધારણ રીતે દર અઢવાલીસ દિવસે થાય છે, અને પાંચ દિવસ સુધી રહે છે. રજોદર્શન વખતે ગર્ભસ્થાનની અંદરની ચામડીનું બારીક પડ શ્રાવનીસાથે થોડું ધણું બહાર વહી જાય છે. લોહી અને મળ (મેલું) રજોદર્શન વખતે બહાર નીકળે છે. સ્ત્રીને સાધારણ રીતે ગર્ભાવસ્થામાં તથા બાળક ધાવતું હોય તે મુદત દરમ્યાન રજોદર્શન થતું નથી. રજોદર્શન સાધારણ રીતે ૪૫ મેં વર્ષે અટકી જાય છે. તે બંધ થયા પછી, સ્ત્રીને ગર્ભ રહી શકતો નથી.

કૃતશીક છોકરીઓને લાયક ઉંમરે પહોંચ્યા છતાંપણ રજોદર્શન થતું નથી.

આની સારવાર ૪૨ માં પ્રકરણમાં બતાવામાં આવી છે.

સાધારણ નિયમ મુજબ છોકરીઓને રજેદર્શન નવમે કે દશમે વર્ષે થાય છે. રજેદર્શન શરૂ થયા પછી થોડા વખતમાં છોકરી ગર્ભ ધારણ કરવાને સંભવીત તથા શક્તિવાન થાય છે. પણ આટલી ન્હાની ઉંમરે પરણાવવામાં આવે, અને તેને ગર્ભ રહે તે કુદરતથી ઘણું વિરુદ્ધ છે. સોળ સત્તર વર્ષની ઉંમર સુધી છોકરી હજી બાળક ગણાય છે; તેનું મન અને શરીર પૂરેપૂરા ખીલેલા હોતા નથી, જો તેને તેવામાં ગર્ભ રહે તો તેનું શરીર પુરેપૂરું વધવાપામે નહિ, પણ તે હંમેશને માટે હિંગણી રહે, તેનું શરીર પૂરેપૂરું નહિ વધવાથી તે પૂરેપૂરા ભરેલા બાળકને જન્મ આપી શકે નહિ. વીસ વર્ષની ઉંમર થાય નહિ, ત્યાંસુધી કોઇપણ છોકરીને પરણાવવી નહિ. અને તે ઉંમર સુધી (એટલે આશરે વીસ બાર વર્ષ સુધીમાં) તેને ગર્ભ રહે નહિ, તે ધ્યાન આપવું. બાળલગ્નની સાથે બીજા એવા રીવાજો જોડાયેલા છે કે તે બધા નૈતિક દૃષ્ટિએ ધિક્કારવા લાયક છે.

જનનેન્દ્રિયની સંભાળ અને સુખાકારીનું જ્ઞાન

દરેક માતાએ બચ્ચાં પેદા કરવાની ઇન્દ્રિય, તેની સંભાળ અને તેના કામો વિશે માહિતગાર થવું જોઈએ. યોગ્યરીતે પોતે સમજતી હોય તેવુંએ ઇન્દ્રિયની બાબતનું જ્ઞાન તેણીએ પોતાની દીકરીઓને આપવું જોઈએ. છોકરીને આ બાબત શીખવવાથી તેની તન્દુરસ્તિ અને નીતિનું રક્ષણ થશે, ઘણી છોકરીઓને આ બાબતનું જ્ઞાન હોતું નથી, તેથી તેઓ પોતાની કૃતલીક ખરાબ બહેનપણીઓ કનેથી આ બાબતની ગમે તેવી આડી ખબર મેળવે છે, અને પરિણામે ખરાબ ટેવો શીખે છે. ન્હાની છોકરીની ગુપ્ત ઇન્દ્રિય પણ રોજ સારી રીતે ધોઇને સાફ રાખવી જોઈએ, કારણ કે તે ગંદી રહેવાનો સંભવ છે, અને તેનાથી તે ભાગપર ખંજવાળ આવે છે, આવી ખંજવાળથી છોકરીને આગળ જતાં હસ્તક્રિયાની કુટેવ પડે છે. છોકરાંઓને નાગા, બહારની ઇન્દ્રિય દેખાય એવી રીતે કપડા વગર ફરતાં મુકવાં એ ઘણો હલકો રિવાજ છે, અને જે દેશના લોકો આવો રિવાજ ચાલવા દે છે, તેઓ સારી સ્થિતિએ પહોંચી શકે નહિ. ઘણા વર્ષ પહેલાં જાપાને એવો કાયદો પસાર કર્યો હતો કે બાળકને એવી રાતે કપડા પહેરાવવા નહિ કે જેથી બહારની ઇન્દ્રિય ખુલ્લી રહે.

છોકરા છોકરીઓને એકજ પથારીમાં સુવા દેવા નહિ. થોડી મોટી ઉંમરના બાળકોપણ એકજ પથારીમાં સાથે સુએ તો ખરાબ ટેવ શીખે છે.

નહાનપણથી બાળકને બહારની ઇન્દ્રિય સાથે અટક્યાળું કરવાની ટેવ પડવા દેવી નહિ, તેમજ તેને ખંજવાળવા દેવી નહિ. કારણ કે આમ કરવાથી નાની છોકરીને પણ હસ્તક્રિયાની કુટેવ પડે છે.

જ્યારે છોકરી જુવાનીએ પહેંચે છે અને તેને રજોદર્શન થાય છે, ત્યારે બિં તેની માતાએ સમજાવવું જોઈએ, કે રજોદર્શન વખતે રહેલાઈથી શરદી લવાનો સંભવ છે, અને તેથી તેણે તેની તબીએત સંભાળવાનો પ્રયત્ન કરવો, મા ઉમરે છોકરીને કામનો બહુ બોળે ન આપવો, અને તેને દરરોજ રાતના ૧૫ દશલાકની ઉંઘ લેવા દેવી.

રજોદર્શન વખતે રજાસુને સોસવણથી ચુસાવી લેવાને કપડાનો ચોકબો કકડો અથવા થોડું સ્વચ્છ રૂ વાપરવા આપવું. ગંદા કપડાનો કકડો અથવા કાકડો કાગળનો કકડો, જે ધણી સ્ત્રીઓ વાપરે છે, તે વાપરવું ધણું અસ્વચ્છ છે, અને આરોગ્યની નજરે વિરુદ્ધ છે; તેનાથી મંદિરની અંદરનો ભાગ સોળે માવી બગડે છે અને ખંજવાળ આવે છે, તેમજ અંદરના ભાગમાં રોગ થવાનો પ્રભવ છે. રજોદર્શન દેખાતું હોય તે દિવસોમાં વારંવાર ન્હાવું. જો ન્હાવાને નાટે ગરમ પાણી વાપરવામાં આવે, અને જો શરીર ટુવાલવતી ઝડપથી ધસીને ધૂંધી નાંખવામાં આવે, તો શરદી થવાનો ભય રહેતો નથી. દરેક સ્ત્રીએ પોતાનું શરીર રજોદર્શનના દિવસોમાં સ્વચ્છ રાખવાનું ભૂતવું નહિ.



કેફી દારૂના ઉપયોગ વિશે

કેટલાક વર્ષો પહેલાં દેશભિમાની ફ્રેન્ચ લોકોની એક મંડળીને માલમ પડ્યું કે ક્રાન્સમાં લોકોની સંખ્યા વધતી જવાને બદલે ઘટતી જાય છે. તેઓએ તેની શોધખોળ કરવાનો નિશ્ચય કર્યો, તેમજ જન્મ પ્રમાણ કરતાં મરણ પ્રમાણ કેમ વધારે છે, તે જાણવાનો યત્ન કર્યો. જ્યારે તેઓએ તે બાબતની પૂરેપૂરી શોધ ખોળ કરી, ત્યારે તેમને માલમ પડ્યું કે તેના ધણાં કારણો છે; પણ મુખ્ય કારણ દારૂ પીવાની કુટેવ છે. તેઓએ તેની શોધ ખોળનો હેવાલ તૈયાર કર્યો, અને તેમાં જણાવ્યું કે :—“દારૂ પીવાની બદીથી માણસ પોતાનો કુદરતી સ્નેહ ગુમાવે છે, અને પુત્ર તરીકે, પિતા તરીકે, અને ધણી કરીકે પોતાના ઉપકારો તથા ફરજો ભૂલી જાય છે. તેના કામમાં તે નબળો થતો જાય છે, અને તેથી તેને ચોરવાની, લુટવાની, અને કાયદા ભંગ કરવાની આદત પડે છે. એટલુંજ નહિ, પણ દારૂ પીવાથી ધણાં ભયંકર રોગો, જેવાં કે લકવો, જઠરનો તથા ફેફસાનો સોજો, ગુદામાં સોજો, ક્ષય, ત્રિદોષતાવ, અને ગાંડપણ પેદા થાય છે, અને લોહીની નસો રોગથી ભરાય છે. દારૂ પીવાથી આ રોગો પેદા થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ જો કદાચ જે માણસ દારૂ પીતો નથી તેને આ રોગો થાય તો તે સુધારી શકે છે, પણ દારૂ પીનાર માણસને આવા રોગો થાય તો તે સુધરવાનો સંભવ નથી.”

ઉપર આપેલા હેવાલ પરથી એટલું તો ચોક્કસ માલમ પડે છે કે દારૂની બદીથી શરીરને જરૂર નુકસાન પહોંચે છે; તેનાથી શરીરને લાભ તો થતોજ નથી. ઈંગ્લાંડના એક વખતના મુખ્ય પ્રધાન ગ્લેડસ્ટને કહ્યું હતું કે “લડાઈ, દુકાળ, અને રોગ કે જેથી મરણ નીપજે, તે ત્રણે મહાન કટકાનું એકત્ર દુઃખ, દારૂ પીવાથી થતા દુઃખ જેટલું ભયંકર નથી”.

કેફી દારૂની જીદી જીદી જાત

દારૂ એ કુદરતી બનાવટ નથી. કોહી ગએલી વસ્તુમાંથી તે પેદા થાય છે. ધંઉ, અનાજ, ઓટ (એક જાતનું અંગ્રેજી ધાન્ય) જવ, ચોખા, દરાખ, અને તાડના ઝાડના રસમાંથી દારૂ બનાવી શકાય છે. દારૂને જમાવવાને વાપરવામાં આવતું ખમીર, અનાજ અને ફળમાંની ખાંડ અને ચીકણા પદાર્થને ઝેરમાં ફેરવી નાંખે છે. દરેક જાતના દારૂમાં, (દારૂની જાત અંગ્રેજીમાં ધણી છે જેવો

કે વાઈન, વ્હીસ્કી, બ્રાન્ડી, જીન, ખીર વિગેરે) તેમજ તાડીમાં, આલ્કોહોલ નામનો ફરી ઝેરી પદાર્થ હોય છેજ. કેટલીક જાતના દારૂમાં ૧૦૦ ઔંસે પાંચ દશ ઔંસ આલ્કોહોલ છે. બાકી બીજા દરેક ૧૦૦ ઔંસમાં ૫૦ કે ૭૦ ઔંસ આલ્કોહોલ હોય છે.

આલ્કોહોલ એ ખરાબ ઝેર છે. કાઠપણ માણસનું તરતજ મરણ નીપજવવાને પુષ્કળ ચોક્કસ આલ્કોહોલ જોઈતો નથી. જો કાઠ માણસ આલ્કોહોલ પીતો હોય, તેને આપણે એમ કહીએ કે તું ઝેરી વસ્તુ પીએ છે, તો તે માનશે નહિ; પણ એ વાત ખરી છે એમ સાબીત કરી આપવાને ધણા રસ્તા છે. એકાદ વાસણ લો, તેમાં સો ઔંસ પાણી અને એક ઔંસ આલ્કોહોલ નાંખો, અને પછી તેમાં એકાદ માછલીને કે જીવડાને મુકો, તો માલમ પડશે કે તે જીવડું કે માછલી તરત મરી જશે. જો ઈંડાની સફેદીને આલ્કોહોલમાં નાંખવામાં આવે, તો તે તરત જામી જાય છે, અને તે સફેદ અને સખત થઈ જાય છે; તેવીજ સ્થિતિ જો તેને ઉકળેલા પાણીમાં અથવા ગરમ લોખંડ પર નાંખવામાં આવે તો પણ થાય છે.

જ્યારે આપણને માલમ પડે છે કે પેટ, હૃદય, ફેફસા, ગુદા અને સ્નાયુઓ થોડે ભાગે ઈંડાના સફેદ તત્વ જેવા પદાર્થથી બનેલા છે, ત્યારે એમ ચોક્કસ સાબીત થાય છે કે આલ્કોહોલની અસર શરીરના તે ભાગો પર તેવીજ થવી જોઈએ.

આલ્કોહોલ ખોરાક નથી

“આલ્કોહોલ ખોરાક છે?” એમ કોઈ સવાલ પુછે, તો તેને પ્રથમ ખોરાક શબ્દનો અર્થ સમજાવવાની જરૂર છે, ખોરાક એ એવો પદાર્થ છે કે જે શરીરમાં દાખલ થયા પછી શરીરને કાઠપણ રીતે નુકસાન કરતો નથી; પણ તે શરીરને ગરમી અને શક્તિ આપી તેને સુધારવાને અને વધારવાને મદદ કરે છે. આલ્કોહોલ ખોરાક નથી, કારણ તે પોષણ કરનારી નળીમાં દાખલ થાય છે, ત્યાં તે પચતો નથી, તથા તેમાં બીજી કોઈ રીતે ફેરફાર થતો નથી. જ્યારે તે લોહીમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે પણ તે આલ્કોહોલજ રહે છે. એમ પણ માલમ પડ્યું છે કે આલ્કોહોલ શરીરનાં કાઠપણ ભાગ સાથે સંબંધમાં આવે છે, તો તેમાં ધ્રુજારી પેદા કરે છે, અને શરીરને બળ આપતું નથી. વળી જ્યારે પેટ તંદુરસ્ત હોય છે, અને સાધારણ ખોરાક લેવામાં આવે છે, ત્યારે તે ખોરાક પેટમાં રહે છે; પણ જ્યારે આલ્કોહોલ પહેલીવાર પીવામાં આવે છે ત્યારે સાધારણ રીતે ઉલટી થઈ જાય છે. પેટને આલ્કોહોલ એક દુશ્મન જેવો જણાય છે, અને અને તેનાથી જેમ બને તેમ જલદી છૂટા થવાનો જરૂર પ્રયત્ન કરે છે. ખોરાકથી શરીરમાં વધારો થાય છે, પણ આલ્કોહોલથી શરીર વધતું અટકે છે, અથવા



આ ચિત્ર તનુરૂપ પેટના અંદરના ભાગ બતાવે છે.
તેને જુદા પાડતો પડદો પડ અને આડાના રૂપમાં બતાવ-
વામાં આવ્યા છે. તે દેખાવમાં એકજ જાતનો છે. અને તનુ-
રૂપ રંગનો છે.



આ ચિત્રમાં આંદોડાકની અસરથી લોહીની ગંદાચકી
ગંદીઓ અને કોડી ગયલા ભાગો બતાવવામાં આવ્યા છે.
આમાં અંદરના ભાગ બગડી ગયેલો છે તેના રંગ જુદા અને
પાકેલા ચિત્ર સાથે તેની સરખામગી કરેલ.

તો લીધું પડે છે. જે બાલકને દારૂ પીવડાવવામાં આવે છે, તેમના સરીરનું કદ દારૂ ન પીધાથી જેટલું વધે છે તેટલું દારૂ પીવાથી વધતું નથી.

આલ્કોહોલ સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવી શકતો નથી

કસરતબાજ માણસો અને ખીજા જેઓ બળ અને સહનશીલતાના પરાક્રમેમાં હરિકાષ કરવાની કૃતિવણી લે છે, તેઓ આલ્કોહોલનો ઉપયોગ કરતા નથી. દુનીઆના અધાજ વૈદ્ય, ડાક્ટરો જણાવે છે કે આલ્કોહોલ સ્નાયુઓને નબળા પાડે છે. કેટલાકો એમ માને છે કે દારૂ બળ આપે છે, તેનું કારણ એટલું જ છે કે દારૂ મગજને ઠીંગે દગાથી ખાલી બનાવે છે, જીવ પાડે છે, અને તેથી માણસ બહુ દારૂ પીધાથી પોતાના બળ વિશે છેતરાય છે. ધણીવાર લડાઈના પ્રસંગમાં પણ સાખીત થઈ ચૂક્યું છે કે દારૂ પીનારા કરતાં દારૂ નહિ પીનારા વધારે સારી રીતે ચાલી શકતા હતા.

મન ઉપર આલ્કોહોલની અસર

જે માણસ દારૂ પીએ છે તે એમ માને છે કે દારૂની અસર તેને વિચાર કરવામાં મદદ કરે છે. ખરી હકીકત તો એ છે કે દારૂ પીધા પછી દશ આર મીનીટ મગજ ધણુ ચંચલ રહે છે, અને વિચારો એકદમ એકઠા થાય છે. પણ એટલું ધ્યાન રાખવાનું છે કે તેવા માણસના વિચારો અને શબ્દો ગુન્યાયા કરે છે, અને તે ભુલિ વગરનું બોલે છે. કારણ કે જે માણસ સાધારણ રીતે સીધો, તેમજ કામ કરવામાં અને બોલવામાં વિવેકી હોય છે, તેવા માણસ પુષ્કળ દારૂ પીધા પછી તદ્દન જૂદીજ નતનો સ્વભાવ બતાવે છે. થોડું બોલનારો માણસ પણ હવે વાતુડો થઈ જાય છે, અને તેના શબ્દોનો યોગ્ય અર્થ જતો રહે છે. તે વારંવાર ગાળો બોલે છે, અને ભુલિ અને યોગ્યતાની બહારના કામો કરવા તૈયાર થઈ જાય છે. જેણે દારૂ ધણુ પીધો હોય તેને મગજ ધણું ભારે લાગે છે, તે શાંત થઈ જાય છે અને તેને સુવાની અને ઉંઘવાની ઇચ્છા થાય છે. આલ્કોહોલની અસરથી તેનું મગજ ખૂબેર મારી શકિત વગરનું થઈ જાય છે, તેથી આમ બને છે.

એક ડાક્ટરે મગજ ઉપર દારૂની થતી અસરનો નીચે પ્રમાણે કસોટી માટે પ્રયોગ કર્યો; આર દિવસ સુધી તેણે રોજ ત્રણ ઔસ અથવા ત્રણ અઘોળ દારૂ પીધો. આરમે દિવસે તેને માલમ પડ્યું કે તેની મગજ શકિત ધણી નબળી પડી ગઈ હતી. દારૂ ન હોતો પીતો તે અરસામાં રોજ તે ૪૦ આંકડાના સરવાળા કરી શકતો; પણ આર દિવસ સુધી રોજ ત્રણ અઘોળ દારૂ પીધા પછી એક મીનીટમાં ફક્ત ૨૪ આંકડાનો સરવાળો કરી શકતો. પહેલાં જે કવિતા મોઢે

યાદ રાખતાં તેને બે મીનીટ થાય, તેજ કવિતા દારૂ પીધા પછી યાદ રાખતાં છ મીનીટ થતી. આલ્કોહોલ મગજને ધણુંજ નુકસાન કરે છે, તેનો ચોક્કસ પુરાવો તો એ છે કે ગાંડપણના સૌથી સામાન્ય કારણોના આલ્કોહોલ એક છે.

માણસને એવી વિવેકબુદ્ધિ આપવામાં આવી છે કે તેનાથી માણસ ખરું ખોટું સમજી શકે છે. આલ્કોહોલની અસરથી આ શક્તિ નાશ પામે છે. લગભગ બધાજ ગુન્હા જેવા કે મારામારી, ખૂન, બગાટકારે કરેલો સ્ત્રી સંબોગ વિગેરે જે ગુન્હાથી માણસને કેદ ખાનાની શિક્ષા ભોગવવી પડે છે, તે બધાજ ગુન્હા મુખ્યત્વે દારૂની અસરથી થાય છે. કોર્ટમાં જળવાયેલા ગુન્હાની શિક્ષાના ચોપડામાંથી માલમ પડે છે કે જેઓને ફાંસીની સજા થઈ છે, તેમાંના ઘણા માણસોએ દારૂની અસરમાંજ આવા ગુન્હા કરેલા છે.

આલ્કોહોલ પીવાથી રોગ પેદા થાય છે

જે માણસ રોજ થોડો થોડો દારૂ પીએ છે તેણે નહિ સમજવું કે તેનાથી તેને ઘણું નુકસાન થવાનો સંભવ છે; પણ જો તે તેના ફેફસાંનો, ગુદાનો, કલેજનો, પેટ, તથા લોહીની અંદરનો ભાગ તપાસવામાં આવે, તો તેને માલમ પડશે કે આ બધી ઇંદ્રિયોને ધીરે ધીરે નુકસાન થાય છે. સાધારણ રીતે રોગના જંતુઓને નાશ કરવાની શક્તિ શરીરમાં રહેલી છે. આલ્કોહોલ રોગને દાખી દેવાની શક્તિનો નાશ કરે છે, અને તેથી શરીરના ભાગોને નુકસાન કરે છે; અને તેથી દારૂ પીનારને સ્ત્રેલાઈથી ત્રિદોષ તાપ, ક્ષયરોગ, ગુરદાનો રોગ, કાલેરા, પ્લેગ, મરડો વિગેરે રોગ લાગુ પડે છે. ખરૂં જોતાં દારૂ પીનારને સ્ત્રેલાઈથી કાંઈ પણ રોગ લાગુ પડે છે; અને તેથી જ્યારે તે માણસ માંદો પડે છે, ત્યારે દારૂ પીનારને સાજા થવાનો જેટલો સંભવ છે, તેટલો પણ તે માણસને હોતો નથી.

દારૂ પીવાની ખરાબ અસર અને નુકસાન દારૂ પીનારનેજ થાય છે એટલુંજ નહિ, પણ તે અસર તેના બાગ બચ્ચાંને પણ લાગુ પડે છે. નબળા મનનાં બાળકોને માટે રાખેલી સંસ્થાઓ (ઇસ્પીતાલ) માંથી એમ માલમ પડ્યું છે કે ૧૦૦ માંથી ૪૧ બાળકો દારૂ પીનારા માઆપની પ્રજા હોય છે.

દારૂ (આલ્કોહોલ) મનુષ્યની જીંદગી ટુંકી કરે છે

દરેક દેશમાં જીંદગીનો વિમો ઉતારનારી મંડળીને માલમ પડ્યું છે કે જે લોકો દારૂ પીએ છે તે લોકો દારૂ નથી પીતાં તેના જેટલું જીવી શકતાં નથી. આવી વિમો ઉતારનારી મંડળીઓએ જાહેર કર્યું છે કે દારૂ પીનારાઓ દારૂ નહિ પીનારા કરતાં બમણા માંદા રહે છે; અને જેઓ દારૂ નથી પીતાં તેના

મરણ પ્રમાણ કરતાં દાંડ પીનારાઓનું મરણ પ્રમાણ વધારે હોય છે. દાખલા તરીકે ધારે કે ૧૦૦૦ માણસો દાંડ નથી પીતાં, અને ૧૦૦૦ માણસો દાંડ પીએ છે. તો તેઓનું મરણ પ્રમાણ ૩:૨ છે. એટલે જ્યારે ત્રણ દાંડ પીનારા મરે છે, ત્યારે તેટલીજ વખતમાં બે દાંડ નહિ પીનારા મરણ પામે છે. દુનિયામાં જીંદગીનો વિમો ઉતારનારી મોટી મંડળીના હેવાલ પરથી તૈયાર કરેલી તદ્દન ખરી હકીકત અહિં રજુ કરી છે. આ બાબતથી એતો ચોકાવું છે કે જે માણસ દાંડ પીએ છે તે પોતાનું જીવન સાળીસ વર્ષ ઓછું કરે છે.

આલ્કોહોલ શું ઉપયોગી દવા છે ?

અત્યાર સુધી સાધારણ રીતે ડાક્ટરો માંદા માણસને ફરી દાંડ દવા તરીકે આપતા હતા. તેઓ એમ ધારતા હતા કે તેથી રોગ સુધરશે. પણ હવે ડાક્ટરો અંદરના ભાગમાં લેવાતી દવાને માટે દાંડનો ધણોજ થોડો ઉપયોગ કરે છે. હવે એમ પણ માલમ પડ્યું છે કે આલ્કોહોલનું ઝેર રોગનો નાશ કરતું નથી; તેથી ઉલટું તે ધણા ખરા રોગને વધારે છે. સાધારણ રીતે શરીરને નુકસાન કર્યા વગર આલ્કોહોલનો જે ઉપયોગ થઈ શકે, તે માત્ર ચામડીપર બહારથી રોગના નાશને માટે ચોળવા માટેજ હોઈ શકે. વર્તમાન પત્રોમાં ધણીવાર ધ્યાન ખેંચનારી જાહેર ખબરો હોય છે, તે એમ સુચવે છે કે અમુક દાંડ પાચન ક્રિયાને ધણી મદદ કરે છે અને ઉતેજીત કરે છે. આવી જાહેર ખબરો તદ્દન ખોટી અને બનાવટી હોય છે. માંદા માણસને માટે સીધો સહિસલામત નિયમ એ છે કે કોઈપણ જાતનો માદક દાંડ પીવો નહિ.

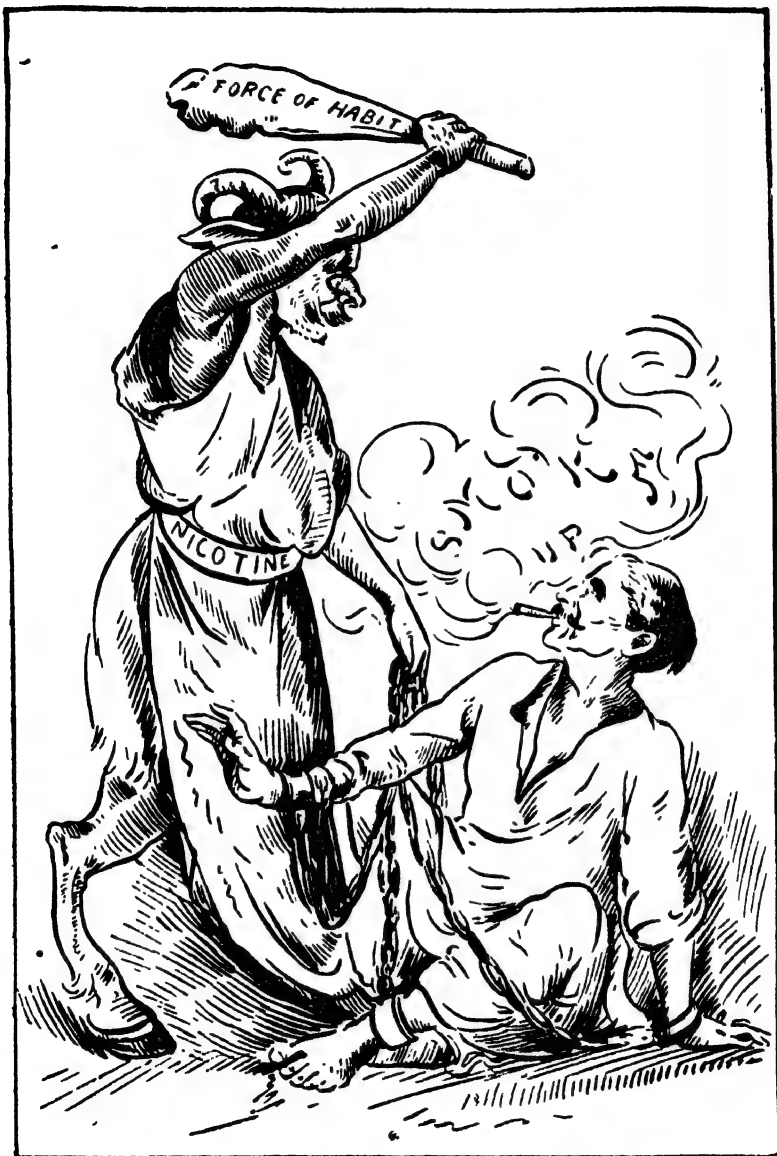
આલ્કોહોલ દાંડની ટેવ કેવી રીતે છોડી શકાય તે વિશે

મુખ્ય વસ્તુતો એ જરૂરની છે કે તે ખરાબ ટેવને દાખી દેવાનો નિશ્ચય કરવો જોઈએ. જે માણસ ઇશ્વરની મદદ માંગવાની ઇચ્છા કરે, તો મહાન પરમેશ્વર દાંડ પીવાની બદીને દાખી દેવાને જોઈતું બળ જરૂર આપે.

હવે એમ પણ માલમ પડ્યું છે કે ફરી પીણાંઓની ઇચ્છા ઉત્પન્ન કરવા સાથે ખોરાક ધણો સંબંધ ધરાવે છે. આ કારણથી જે માણસ દાંડની બદી દાખી દેવાનો પ્રયત્ન કરે છે, તેણે બધી જાતના માંસ તથા તેજ મરી મસાળા-વાળા ખોરાકનો ત્યાગ કરવો. દાંડની અથવા આલ્કોહોલની બદી દાખી દેવા માટે એટલું તો ખાસ જરૂર છે કે, તંબાકુ ખાવાનો અથવા તે પીવાનો (બીડી, સીગારેટ વિગેરે) ઉપયોગ બંધ કરવો. કારણ કે ભગભગ દરેક વખતે તંબાકુના ઉપયોગ પછી દાંડનો ઉપયોગ કરવાનું મન થાય છે. પુષ્કળ તાબાં રૂળ ખાવાં અને પુષ્કળ તાબાં પાણી પીવું. ચાહ અથવા કોફી પીવી નહિ. રોજ ગરમ

પાણીએ નહાવું; અને ગરમ પાણીએ નાલ્યા પછી આખા શરીરપર ઠંડુ પાણી ઢાલી દેવું; અને તરતજ શરીરને લૂછી નાંખવું. ખુલ્લી હવામાં જેટલો વખત ગળાય તેટલો ગાળવો. પુષ્કળ પરસેવો થાય ત્યાં સુધી રોજ કસરત કરવી. ધરમાં આલ્કોહોલ (દારૂ) રાખવો નહિ, અને દારૂની દુકાનમાં દાખલ થવું નહિ. ઉપર બતાવેલા ઉપાયો પ્રમાણે કરવાથી જો કેાઇ માણસ દારૂની બદીને દાબી દેવા ઇચ્છતો હશે, તો તે જરૂર તેમ કરી શકશે.





તંબાકુની અસર શુભાશગીરી અથવા તાબેદારી

તંબાકુનો ઉપયોગ

દુનિયામાં ઘણી જાતના છોડો ઉગે છે, કેટલાક છોડો માણસના ખોરાકને માટે ઉપયોગી છે. કેટલાક જાનવરના ખોરાકને માટે ઉપયોગી છે. કેટલાક કાપડ બનાવવાના કામમાં આવે છે; અને કેટલાક માણસના ઉપયોગને માટે ગરમી પાડવાના કામમાં આવે છે. પણ કેટલાક છોડો તો એવા છે કે તેનો ઉપયોગ માત્ર એટલો જ નથી કે નુકસાન કરતાં જાનવર અને જીવંતોના નાશ કરવા માટે થાય છે; તે સિવાય બીજી કોઈ રીતે તેનો ઉપયોગ થઈ શકે નહિ. આ જાતનું એક જાડ તંબાકુનું છે. બિલાડી, કુતરો, ઘોડો, ગાય અથવા કોઈપણ પ્રાણી તંબાકુનો ધુમાડો લઈ શકતો નથી. મનુષ્યનું એક એવું પ્રાણી છે, જેને આવી વિચિત્ર ટેવ (તંબાકુ ખાવો, અને પીવો) પડી છે.

તંબાકુ તન્દુરસ્તિ સાચવવાને લેવીજ જોઈએ એવી ઉત્તમ વસ્તુ નથી. કારણકે એમ માલમ પડ્યું છે કે જોયો તંબાકુ વાપરતા નથી તે માણસોની તન્દુરસ્તિ તંબાકુ વાપરે છે તેના કરતાં ઘણી સારી હોય છે; તેઓ ઘણા મજબૂત હોય છે, અને તેઓ લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે છે. જ્યારે તંબાકુનો ઉપયોગ પહેલાં પશ્ચિમના દેશમાં દાખલ કરવામાં આવ્યો ત્યારે બધા રાજ્યકર્તાઓને માલમ પડ્યું કે તંબાકુ નુકસાન કરનાર એ છે, અને તેઓએ તેનો ઉપયોગ અટકાવવાને જોવી રીતે અને અરીજીસંબંધી કાયદા કર્યા છે તેવી રીતે તેઓએ કાયદા બનાવ્યા. છતાંપણ હજી ઘણા રાજ્યકર્તાઓ તંબાકુનો ઉપયોગ કરે છે, અને તેથી કાયદાનો અમલ થતો નથી, અથવા તો તે કાયદાઓ રદ કરવામાં આવ્યા છે.

તંબાકુ એર છે

દરેક ૧૦૦ ઓંસ સુકા તંબાકુના પાંતરામાં મરણી અસર કરનાર “નીકોટીન” નામનું એર બે ઓંસ હોય છે. “નીકોટીન” એર આરસેનિક (સોમલ) કરતાં વધારે મરણકારક અસર કરનારું એર છે. એ એટલી બધી સખત અસર કરે છે કે જો તેનું એક ટીપું સસલાની ચામડીપર પડે તો તેનું મરણ નીપજે. બિલાડી કે કુતરાની જીભપર બે ટીપાં નાંખવામાં આવે, તો તેનો નાશ થાય. તંબાકુ ગળી જવાથી માણસોપર નાશકારક એરી અસર થવા પામી છે. ચીનમાં આત્મહત્યા (જાતે મરણ નીપજવું તે) કરવાનો સાધારણ ઉપાય એ છે કે હુક્કાની અંદરનું પાણી જેમાં “નીકોટીન” નામનું એર છે તે પીજવામાં આવે છે.

સાધારણ રીતે જે માણસ તંબાકુનો ધુમાડો પહેલીવાર લે છે તે માંદો થઈ જાય છે; એટલેકે તેને બેચેની લાગે છે. આ વાત પરથી બરોબર સમજાશેકે તંબાકુ ધણું નુકસાનકારક ઝેર છે.

ગમે તે રીતે તંબાકુનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તોપણ તે શરીરમાં ઝેર પ્રસરાવે છે. કેટલાક લોકો એમ ધારે છે કે સીગારેટ સીગાર (બીડી મોટી સીગારેટ) કરતાં ઓછી નુકસાન કરતાં છે; કેટલાક એમ માને છે કે પાણીવાળા હુક્કા કરતાં સુક્કા તંબાકુની બીડી અથવા સીગારેટ ઓછી નુકસાનકારક છે. પણ તંબાકુ ગમે તે રીતે વાપરવામાં આવે, તોપણ તે નુકસાન કરતા છે. તંબાકુ પીવાને (બીડીતરીકે વિગેરે) વપરાય છે એટલુંજ નહિ, પણ તે ખાવાને (પાનસાથે કે ચુના સાથે) વાપરવામાં આવે છે, તપકીર તરીકે સુંઘવાના કામમાં આવે છે આ રીતે વાપરવાની રીત પીવા જેટલીજ નુકસાનકારક છે. સીગારેટ અથવા બીડી જે લોકો પીએ છે, તેમાંના ધણા તો તેનો ધુમાડો અંદર લે છે, એટલે કે તેઓ તે ધુમાડો ફેફસામાં ઉતારે છે, અને પછી નાકવાટે બહાર કાઢે છે. જ્યારે આવી રીતે બીડી વિગેરે પીવામાં આવે છે, ત્યારે બીજી કાંઈ રીતે તંબાકુનો ઉપયોગ થાય તેના કરતાં આ રીતથી વધારે ઝેર લોહીમાં દાખલ થવા પામે છે.

લોકો શા માટે તંબાકુ વાપરે છે તે વિશે

અશીણ અને કોકેઇનના વર્ગનુંજ ઝેર શરીરમાં તંબાકુ પણ ઉત્પન્ન કરે છે; અને તે ટેવ પડવાથી થાય છે. જો કોઈ માણસ તંબાકુ પહેલીવાર વાપરતો હોય, તો તેને બેચેની લાગે છે; જ્યારે બીજી વાર વાપરે છે, ત્યારે અશ્ચિકારક અસર ઓછી લાગે છે; અને એમ વારંવાર વાપર્યાપછી તેની અસર આનંદકારક માલમ પડે છે. અને જેમ જેમ તે લાંબો વખત તેનો ઉપયોગ કરે છે, તેમ તેમ તેને તેની ટેવી છોડી દેવાનો પ્રયત્ન કરતાં ધણી મુશ્કેલીઓ નડે છે. તંબાકુ મગજને અને જ્ઞાનતંતુઓને નબળા પાડે છે. જ્યારે માણસ થાકી જાય છે કે કંટાળી જાય છે, ત્યારે તે બીડી અથવા સીગારેટ પીએ છે, ત્યારે તેને ચેન પડે છે એમ લાગે છે. ખરી હકીકત તો એ છે કે ખરું સુખ શું છે તે તેને સમજાતું નથી, પણ તે સુખ તેને લાગતું પણ નથી; કારણ કે તંબાકુની અસરથી તેનું મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ મંદ અને જીડા પડી ગયા છે; અને તેથી તેને કંટાળાતું અને ચિતાતું બીલકુલ દુઃખ થતું નથી. દુઃખ અને બેચેની તો હજી તેવાંજ છે, પણ તેને થોડીવાર લાગતાં નથી.

તંબાકુ વાપરનારા કેમ જલદી મરણ નથી પામતા તે વિશે

જ્યારે બીડી પીવામાં આવે છે ત્યારે જો તંબાકુની અસર બળીન જતી હોય,

તો તંબાકુ વાપરનારા જરૂર મરી જાય, પરંતુ કાંઈપણ રીતે બધુંજેર તો બળી જતું નથી. જેરનો મોટો ભાગ (૩૦ થી ૪૫ ટકા) ધુમાડામાં રહે છે, અને લોહીમાં દાખલ થાય છે. જેવી રીતે શરીર ખીજી કાંઈપણ નુકસાનકારક વસ્તુથી થોડે અંશેપણ ટેળવઈ જાય છે, તેવી રીતે વખત જતાં શરીર જેરથી ટેળવઈ જાય છે. દાખલા તરીકે રેશમના કીડામાંથી રેશમ કાઢનારની આંગળીઓ ગરમ પાણીમાં એવી તો ટેળવઈ જાય છે કે તેઓ ઉકળતા પાણીમાં પોતાની આંગળીઓ ધાલી શકે છે. પણ જ્યારે શરીર કોઈ નુકસાનકારક વસ્તુથી ટેળવઈ જાય છે, ત્યારે એમ સાબીત નથી થતું કે તેને કાંઈપણ નુકસાન થતું નથી.

તંબાકુ વાપરવાથી આલ્કોહોલ દારૂ પીવાપર પહેાંચી જવાય છે

દરેક તંબાકુ વાપરનારનું નાક અને ગળું સુએલા હોય છે. આથી તેને વધારે ઉધરસ આવે છે.

નાકની નળીને નુકસાન પહેાંચે છે, તેથી તેને એકદમ ગંધ આવી શકતી નથી. જીભ તંબાકુના ધુમાડાથી દાઝી જાય છે; અને તેથી સાધારણ ખોરાક તેને સ્વાદ વિનાનો લાગે છે. આ કારણથી તંબાકુ વાપરનારા તેજ મસાલાવાળો ખોરાક માંગે છે. તંબાકુનો ધુમાડો મ્હોં અને ગળાને સુકવી નાંખે છે; તેજ મસાલાવાળો ખોરાક ખાવાથી મ્હોં અને ગળું પણ દાઝી જાય છે. આથી તરસ લાગે છે, અને પાણી પીવાથી પણ તે શાંત થતી નથી. આ તરસ છીપાવવાને એકજ વસ્તુ છે, અને તે દારૂ છે. આને લીધેજ કદાચ થોડાજ તંબાકુ ખાનારા એવા હોય છે કે જેઓ દારૂ પીતા નથી; તંબાકુ વાપરનારાનો ઘણો ભાગ દારૂ પીનારા હોય છે.

હૃદયપર તંબાકુની અસર.—

તંબાકુની ખારોક અસર હૃદયપર જોવામાં આવે છે. આવી અસરથી જે રોગ થાય છે તેને અંગ્રેજીમાં “ટોબેકો હાર્ટ” કહેવામાં આવે છે. જે લોકો ઘણો તંબાકુ પીવામાં વાપરે છે તેને આ રોગ થાય છે. આવા રોગમાં હૃદય થોડા વખત સુધી ઘણુંજ જલદીથી ચાલે છે; પછી તરત એક બે ધબકારા સુધી બંધ પડી જાય છે; અને પછી ઘણુંજ ધીમું ચાલતું લાગે છે. જ્યારે માણસનું હૃદય આવું બની જાય છે ત્યારે તરતજ હાંસી જાય છે. તંબાકુ વાપરનારાને બહુ થોડો દમ ફાંજલ રહે છે. આ મુખ્ય કારણને લઈને કોઈ કસરતખાજ માણસ કે પોતાના સ્નાયુઓને મજબૂત કરનાર કોઈપણ માણસ તંબાકુનો ઉપયોગ કરતો નથી. ખીડી અથવા સીગારેટ પીનાર દરેક જીવાન માણસને “ટોબેકો હાર્ટ” હોય છે. થોડા વર્ષ પહેલાં જ્યારે કેટલાક અમેરીકાના અમલદારો નોકાસૈન્યનું જ્ઞાન આપનારી સંસ્થામાં દાખલ કરવા માટેના ઉમદેવારોની અરજીઓ તપાસતા હતા, ત્યારે તે સંસ્થામાં

દાખલ થવા માટે ૪૧૨ ઉમદેવારોની અરજીઓ આવી હતી. પણ આમાંની ૨૯૮ અરજીઓ રદ કરવામાં આવી હતી, કારણકે તંબાકુ વાપરવાથી તેઓએ પોતાના હૃદયને અને બીજા અગત્યના ભાગોને કાયમને માટે નુકસાન પહોંચાડ્યું હતું.

તંબાકુ શરીરને ટુંકું બનાવે છે

શરીર વધવાનો આધાર ખોરાકપર છે; પણ ખોરાક વધવાના સાધન તરીકે ઉપયોગમાં લઈ શકાય, તે પહેલાં ને ખોરાક બરોબર પચાવવો જોઈએ.



તંબાકુ વાપરવાના પરિણામો

આપણે ત્રીજા પ્રકરણમાં જોયું છે તેપ્રમાણે આ ખોરાક તૈયાર કરવાનું અને પચાવવાનું મુખ્ય કામ અન્ન નળીમાં થાય છે. તંબાકુ અન્નનળીને નુકસાન કરે છે, તેથી આ નળી ખોરાક પચાવવાનું કામ સારી રીતે કરી શકતી નથી. પરિણામે શરીરના બધારણ માટે જોઈતો ખોરાક મળતો નથી. એટલુંજ નહિ, પણ તંબાકુનું ઝેર શરીરના વધતા જતા ભાગોને લાગણી વગરના બનાવી દે છે, અને એવી રીતે શરીરની વૃદ્ધિને અટકાવે છે. કોઈ એક વધતા જતાં છોડના મૂળની આસપાસ બરફના ટુકડા મુકવા જેવુંજ આનું પરિણામ થાય છે. આને લીધે

મૂળીઆં ઠંડા પડી જાય છે, તેથી જોડ વસ્તુ અટકે છે. પણ જો કેઈ પુષ્કળ બરફ ન મુકે, તો તે જોડ જીવે, જતાંપણ કદમાં તોતે નહાનોજ રહે છે.

તંબાકુ જીંદગી ટુંકી કરે છે

અમેરીકામાં જીંદગીનો વિષે ઉતારનારી એક મોટી મંડળીને એવું માલમ પડ્યું કે ૫૦ વર્ષમાં તે મંડળીએ અઢાર લાખ માણસોનો વિષે ઉતાર્યો હતો. તેમાં તંબાકુ વાપરનારાની જીંદગી તંબાકુ નહિ વાપરનારાઓ કરતાં ટુંકી હતી. દાખલા તરીકે એમ માલમ પડ્યું હતું કે તંબાકુ નહિ વાપરનારા દરેક ચાર માણસ જેઓ ચાળીસ વર્ષની ઉંમરે મરી જતાં તેના પ્રમાણમાં તંબાકુ વાપરનારા દરેક પાંચ જણ તેજ ઉંમરે મરી જતા.

વાઢકાપ કરનારા ડાકટરો એટલે સર્જનોને માલમ પડ્યું છે કે તંબાકુ નહિ વાપરનાર માણસને વાઢકાપ કરવામાં આવે છે, ત્યાપછી તે જલદી સાજો થઈ જાય છે, પણ તંબાકુ વાપરનારનું તેજ સ્થિતિમાં મરણ નીપજે છે. થોડા વર્ષ પહેલાં યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ (અમેરીકા) ના પ્રમુખને ગોળી બહાર કરવામાં આવ્યો હતો. તે ટુંક વખતમાં મરણ પામ્યો હતો. જે ડાકટરોએ તેની સારવાર કરી હતી, તેઓ મક્કમ પણે જણાવે છે કે જો તેને બીડી પીવાની સખત આદત નહોત તો તેને સાફ થઈ જત.

તંબાકુનું ઝેર એ અધાપાનું અને હોઠ, જીભ, અને ગળાના નાસુરનું (કાણુંપડે છે તે) એક સાધારણ કારણ છે.

મનની શક્તિપર તંબાકુની અસર

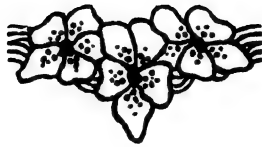
થાકીગયલા માણસને બીડી પીધા પછી તરતજ થાક ઉતરી ગયલો લાગે છે. દિલગીરીવાળા માણસને બીડી પીધા પછી થોડી મીનીટમાં પોતાની દિલગીરી જતી રહેલી લાગે છે. આગળ સમજાવવામાં આવી ગયું છે કે મગજ અને જ્ઞાન તંતુઓપર તંબાકુના ઝેરની અસર થવાથી તેઓ લગભગ લાગણી વગરના થઈ જાય છે. આજ કારણથી એમણે માલમ પડ્યું છે કે જે છોકરા કે છોકરીઓ બીડી પીએ છે, તેઓ લણવામાં ધીમા હોય છે. નિશાળમાં અને કોલેજમાં બીડીપીનારા અને બીડી નહિ પીનારા એવા એકજ વર્ગમાંના છોકરા છોકરીઓની બાબતમાં એવું માલમ પડ્યું છે કે બીડી નહિ પીનારા કરતાં તે પીનારાઓનો વર્ગમાનો નંબર ૨૦ ટકા નીચો રહે છે. અમેરીકાના એક મોટા શહેરની એક મોટામાં મોટી શાળામાં શોધ કરતાં માલમ પડ્યું છે કે, ૨૦ છોકરાઓ જેઓ બીડી પીએ છે, અને ૨૦ છોકરાઓ જેઓ બીડી પીતા નથી, તેઓની અસાધારણ હાલતની સરખામણી નીચે પ્રમાણે છે : દરેક વીસ બીડી પીનાર છોકરાઓમાં ૧૪

છોકરાઓને જ્ઞાન તંતુઓનો રોગ લાગુ પડ્યો હતો; અને બીડી નહિ પીનારા વીશ છોકરાઓમાંથી ફક્ત એકનેજ તે રોગ લાગુ પડેલો માલમ પડ્યો હતો. દર વીસ બીડી પીનારામાં અઢાર તો મૂર્ખ અને સુસ્ત હતા, પણ બીડી નહિ પીનાર દર વીસમાં ફક્ત એકજ સુસ્ત અને મૂર્ખ માલમ પડ્યો હતો.

સૌથી ખરાબ બાબત તો એ છે કે તંબાકુ વાપરવાથી છોકરો ભુડો, ચોર અને અનેક બદીવાલો થાય છે. બીડી પીનારા છોકરા ઘણીવાર સીગારેટ અથવા બીડી મેળવવાને ભુડું બોલે અથવા ચોરીપણ કરે.

તંબાકુ વાપરવાની ટેવ કેવી રીતે છોડી શકાય

જે લોકો તંબાકુ ન વાપરતા હોય તે લોકોએ તેને કદીપણ વાપરવાનું શરૂ કરવું નહિ. તંબાકુ જે નુકસાન કરે છે તે ધ્યાનમાં લેતાં જેઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે, અને જેઓને લાંબી, ઉપયોગી અને સુખી જીંદગી ગાળવાનો વિચાર છે, તેઓ તે વાપરવાનું બંધ કરશે. તેનો ઉપયોગ બંધ કરવાની સૌથી સરસ રીત એ નથી કે, એ ટેવને ધીમેધીમે ઓછી કરવી; પણ તેનો ઉપયોગ એકદમજ બંધ કરી દેવો એ ઉત્તમ રીત છે. આમ કરવાને દૃઢ વિચાર અને આત્મબળની ખાસ જરૂર છે. જે માણસો દારૂ, અશીષુ વિગેરેનો ઉપયોગ બંધ કરવાઈએ, તેના ઉપયોગ માટે જે જે રીતો આ પુસ્તકમાં બતાવવામાં આવી છે તે બધી તંબાકુ વાપરવાની ટેવને દાબી દેવા માટે ઘણીજ કામતી થઈ પડે એવી છે. બીજી ઉત્તમ રીત એ છે કે દરરોજ ખૂબ પરસેવો થવા દેવો, કે જેથી શરીર તંબાકુના ઝેરથી તરતજ મુક્ત થઈ જાય.



પેટન્ટ ભેદી (સનંદી) દવાઓ

વત્તમાન પત્રો તથા પાટીયાઓપર જે જાહેર ખર્ચ વાંચવામાં આવે છે તેમાંની મોટે ભાગે દવાની જાહેર ખર્ચ હોય છે. નવી અને વિસ્તૃત પદ્ધતિ એવી દવાઓ માટે રોજ પુષ્કળ જાહેર ખર્ચ નજરે પડે છે. ઘણા લોકો જ્યારે માંદા પડે છે, ત્યારે તેઓ એમ ધારીને છે, કે સાજા થવા માટે જે કાંઈ કરવાનું છે, તે થોડી ગોળીઓ ગળી જવાની છે, અથવા થોડા પીવાના પ્રવાહીના ભાગ લઈ લેવાના હોય છે, અને આ અજ્ઞાનતાનો લાભ સનંદી દવા વેચનારાને મળે છે. હજાર વર્ષ પહેલાં ડાક્ટરો અથવા વૈદ્ય પશુ રોગનું કારણ અને રોગની જાત જાણતા નહોતા. તેઓ એમ માનતા હતા કે રોગ ક્રોધન સમજાય એવા કારણોને લઈને અથવા ક્રોધ ખરાબ અસર ને લઈને થાય છે. કારણ ન સમજ્યાથી, તેઓ, અલખત, તે રોગને સારો કરવાની તથા તેની મહાવજત કરવાની રીત જાણતા નહતા. તે વખતે માણસને ડાક્ટર થવા માટે રસાયણશાસ્ત્ર, વાદકાપની વિદ્યા, ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્ર વિગેરે નો અભ્યાસ કરવા માટે કોલેજમાં જવું પડતું નહીં, તથા ઘણા વર્ષો હાલની માફક ત્યાં ગાળવા પડતા નહીં. તે વખતે જે કાંઈ જરૂરનું હતું તે એ હતું કે કેટલીક જાતના વસાણાને એકઠા કરી કેવી રીતે દવા તરીકે ઉપયોગમાં લેવા તે બાબતો શીખી લેવાનું હતું. માંદા માણસો એમ ધારતા હતા કે તેઓની માંદગી કંઈ ન સમજાય એવા કારણોને લઈને થઈ છે, અને તેથી જે દવાની અંદરપણ ન સમજાય એમ કાંઈ અસર હોય, અને જેમ તે વધારે તેમ વધારે સારું, તો તે દવા ખુદાની અસરકારક થાય. અસલના વખતમાં આવા વિચારો લોકો ધરાવતા હતા, અને દિલ્લીની સાથે કહેવું પડે છે, કે હજુ પણ એશિયાખંડમાં વસતા ઘણા લોકો આવા વિચારોને વગળી રહ્યા છે.

માંદા માણસને માટે એવી દવા લાવવી કે જેની બનાવટ અને અસર વિશે, ખર્ચ ન હોય, અને જે શરીરને માટે તેનો ઉપયોગ કરવાનો છે, તે શરીરની અંદરની રચના અથવા બંધારણ વિશે તે વૈદ્ય કાંઈ જાણતા નથી, તો એવી દવા લાવવી એ મૂર્ખાઈ છે. સખત માંદગી દરમ્યાન સારી રીતે જાણીતી હોસ્પિટાલમાં, અથવા તો શરીરના રોગો અને તેના ઉપાયોનો સંભાળપૂર્વક જેણે અભ્યાસ કર્યો હોય એવા ડાક્ટરના દવાખાને જવું. એવા ડાક્ટરની પાસેથી રોગને સારો કરવા માટે શું કરવું તે વિશેની પુરતી સલાહ મળી શકે છે. એવી કહેવત છે કે જ્યારે કાંઈ માંદું હોય અને તે માંદો માણસ પોતેજ પોતાને માટે ઉપચારો કરે, ત્યારે એમ

સમજવું કે પોતે ઉપચાર કરનાર તરીકે તથા દરદી તરીકે મોટો મૂર્ખ છે. જેઓ સનંદી તૈયાર વેચાતી બેદી દવા વાપરે છે તેઓને આ કહેવત તદ્દન ખરીરીતે લાગુ પડે છે.

વર્તમાન પત્રોમાં જાહેરથતી દવાઓ બનાવનાર માણસો સારીરીતે જાણે છે કે દરેક માણસને કોઈકવાર બરડામાં દુઃખાવો થાય છે, તો કોઈવાર માંથું દુઃખે છે, તો કોઈવાર ખાંસી થાય છે; આવી દવા બનાવનારાઓ લોકોને બહીવડાવવાને પોતાથી બનતા દરેક સાધન વાપરે છે, અને લોકોને એમ વિચારવાનું કારણ આપે છે, કે જે ઉપર કહેલા કોઈપણ દરદના ચિન્હ કોઈના શરીરમાં માલમ પડે તો તે ગંભીર માંદગીના કારણ રૂપ છે. આવું મનાવીને તેમજ બહીવડાવીને તેઓ આવા ચિન્હોથી ગંભીર માંદગીની આગાહી કરે છે; પછી તેઓ તે અમુક રોગ સાંભળે કરવાના કોઈ સચોટમાં સચોટ ઉપાય (પોતાનાજ સનંદી દવા વિશે) કહેવા મંડી પડે છે.

વર્તમાન પત્રોમાં જાહેર કરેલી ધણી દવાઓ નજીવા પદાર્થોમાંથી બનાવેલી હોય છે. આવી દવા બનાવનાર આટલેક આનાનો દારૂ લાવી, તેમાં પાણી રેડી તેમાં થોડો રંગ મેળવી ને પછી તેને સુગંધીદાર બનાવે છે. એવી રીતે ધણી દવાઓ બનાવવામાં આવે છે. શીશી અને દવા મળી આઠ આનાનો જાગ્યેજ ખર્ચ થતો હશે, પણ તેવી એક શીશીના છ છ રૂપીયા પડાવવામાં આવે છે.

જાહેર ખબરમાં આપેલી ખોટી અને લલચાવનારી બાબતોથી લોકો છેતરાય છે, અને તૈયાર પેટન્ટ દવાના એકાદ શીશી ખરીદે છે. બહુજી જાહેરાતવાલી ધણી ખરી દવાઓમાં દારૂનો અર્ક, અશીણનો અર્ક, કે કેકિઇન (ઝેરી તથા કેશીતત્વ) મેળવેલું હોય છે. એ તો સારી રીતે જાણીતું છે કે જ્યારે કોઈ માણસ આમ દવા એકવાર વાપરે છે ત્યારે તેને તેવી ટેવ પડી જાય છે; અને જેમ તે તે દવાનો વધુ ઉપયોગ કરે છે, તેમ તેને તે દવાની વધુ જરૂર પડે છે. સનંદી દવા વેચનારા તથા ઊંટવઘો અને મૂર્ખ ડાકટરો આ વાત સારી રીતે સમજે છે કે જે માંદો માણસ આમ દવાની એકાદ શીશી પીશે કે જરૂર તેને એવી બીજી દવાની શીશીઓ ખરીદવી પડશે. આ કારણથી તેઓ ધણીવાર લાલચ તરીકે એકાદ શીશી તો મફતજ આપે છે. જાહેર ખબરની ખોટી હકીકતથી છેતરાવું નહિ; અને જે લોકો એમ જણાવે છે કે તેમને આવી દવાથી સાફ થયું છે તેઓના પ્રમાણપત્રમાં બીલકુલ વિશ્વાસ મુકવો નહીં.

કેટલાકો એમ પણ કહે કે વર્તમાન પત્રમાં છાપેલી જાહેરખબરવાલી દવાથી તેમને સાફ થયું છે. આવી બાબતમાં એવો સંભવ છે કે જે તેઓએ તે દવાનો ઉપયોગ ન કર્યો હાત તો તેઓને ધણો જલદી આરામ થઈ જત. યુરોપ અને

અમેરીકામાં થોડાવખત પહેલાં શોધ ખોલ કરતાં માલમ પડ્યું છે કે સનંદી દવાના ઉપયોગથી ધણુંએક બાલકો અને જુવાનોના શરીરમાં ઝેર દાખલ થઇ ચુક્યું હતું. કોઇ માંદો માણસ કોઇ વૈદના દવાના અધારા ચોરડામાં જઈ અલરાઈ પરથી એકાદ દવાની, હાથમાં આવે તે શીશી ઉંચકી લઇ પીવા મંડી જાય તેના જેવુંજ જોખમ, સનંદી દવાનો ઉપયોગ કરનાર વ્હોરીલે છે. આવું જોખમ ખેડનારને આપણે જરૂર મૂર્ખ કહીએ; છતાં પણ સનંદી દવાનો ઉપયોગ કરનાર આવુંજ જોખમ ખેડે છે.



રોગ સારા કરવાના કુદરતી ઉપાયો

હિંદુસ્તાનમાં હાલ લગભગ એક કરોડ માણસ માંદા રહે છે. તેમાંના દરેક જણ સાળ થવાની ઇચ્છા કરે છે, તેથી માંદા માણસને સાળ કરવાનો સવાલ ધણોજ અગત્યનો છે.

રોગ સારો કરવાને તે રોગનું કારણ પહેલાં દૂર કરવું

પહેલાં પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે, કે ઘણા રોગો શરિરમાં ઝેરી જંતુઓ દાખલ થવાથી થાય છે. ગમે તે કારણ હોય તો પણ દશ દરદીમાંથી આઠ કે નવ દરદી સાળ થઈ શકે છે, કારણકે તે રોગો તંદુરસ્તીના નિયમો તોડવાથી લાગુ પડ્યા હોય છે. તેથી માંદગીની બાબતમાં પહેલી વાત તો એ ધ્યાનમાં રાખવી, કે રોગનું કારણ દૂર કરવું.

કુદરતની ચેતવણી

જો હાથમાં કાંટો વાગ્યો હોય, અને હાથ પાકે અને સોજેઆવી હાથ લાલ થઈ જાય; તો માણસ એવો મૂર્ખ નહીં હોય કે તે એમ માને કે, કાંટો વાગેલી જગ્યા કાંટો કાઢી નાખ્યા વગર સાજી થઈ જશે; છતાં એવું માનનારા માણસો માલમ પડે છે કે અડધો કાચો ભાત ચાવ્યા વગર ઉતાવળથી અને પુષ્કળ ખાવાથી પેટમાં દુઃખે અને અપચાને લીધે કડવા કે ખાટા એાડકાર આવે તો દવાનો એકાદ ભાગ પીજવાથી તેનો પેટમાં થતો દુઃખાવો મટી જશે. જેવી રીતે હાથમાં વાગેલો કાંટો કાઢી નાખ્યા વગર હાથમાં થતું દુઃખ મટે નહિ, તેવીજ રીતે માણસે સમજવું જોઈએ કે હોજરીમાં થતું દુઃખ, તે દુઃખાવાનું કારણ દૂર કર્યા વગર મટે નહિ. જો કાંટો કાઢી નાખવામાં આવે તો દવા કર્યા વગર હાથ કુદરતી રીતે સાજો થઈ જાય છે; જો પેટમાં દુઃખતું હોય એવો માણસ ખોરાક પાકો થાય ત્યાંસુધી રહ્યા વગર, અને પછી ધીમે ધીમે (ચાવીને) ખાય, અને દરેક કાળીઓ બરાબર આવે, તો તેનો (પેટનો) દુઃખાવો દવાનો એક પણ ભાગ લીધા વગર તદ્દન સાજો થઈ જાય.

હાથમાં કાંટો વાગ્યો હોય કે પેટમાં દરદ થતું હોય તેને માટે જે નિયમ ઉપર બતાવ્યો છે, તે નિયમ બધા રોગોને લાગુ પડી શકાય છે. પહેલાં દુઃખનું કારણ દૂર કરવું, અને પછી લોહી તે રોગને સાજો કરવાનું બાકીનું કામ કરી લેશે. તાવ અથવા સોજાથી દુઃખ થતું હોય એવી બાબતોમાં શરિર એમ

જણાવે છે કે અંદર કંઈક ખામી છે, અને તેથી આપણે તેનું કારણ શોધી કાઢી તે દુઃખને દૂર કરવું. જ્યારે કોઈ માણસ માંદો થયો હોય, અને તેને તાવ આવે તો એમ સમજવું કે એ એક વિલક્ષણ ચિન્હ છે; કેદથી (શરિરમાં ભેગા થયેલા ઝેરી કચરાથી) જે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, તે ઝેરી કચરાને બાળી નાખવાને શરિરમાં તાવ આવે છે. ન પચી શકે એવો ખોરાક કે કાઢી ગએલી ખાવાની વસ્તુ ખાધામાં આવવાથી પેટમાં દુઃખાવો થાય કે સંગ્રહણી (કાચા ઝાડા થાય તે રોગ) થાય તો અશીણુ કે કોષ ખીજી એવી ઘેનની દવાનો એકાદ લાગ પીવાથી દુઃખાવો એકાએક સહેલાઈથી બંધ પાડી શકાય છે. પણ આ રીત કેટલી મુખાંધ ભરેલી છે! આંતરડામાં થતું દરદ એમ સૂચવે છે કે, આંતરડામાં બિગાડ છે અને તેથી દરદીએ સૂઈ રહેવું, શાંતિ રાખવી, અને કાંઈપણ ખાવું નહિ. સંગ્રહણી એમ સૂચવે છે કે આંતરડામાં કોઈ બગડેલો કે ન પચી શકે એવો ખોરાક ભરાયેલો છે અને તે પદાર્થ ઝાડા વાટે બહાર નિકળવા પ્રયત્ન કરે છે. અશીણુ (જાહેરાત થએલી સંગ્રહણી રોકવાની દવાઓમાં અશીણુજ હોય છે તે) લેવાથી જ્ઞાનતંતુઓ લાગણી વગરના થઈ જાય છે, અને તેથી દરદ બીલકુલ માલમ પડતું નથી. અને જ્યારે જ્ઞાનતંતુઓ લાગણી વગરના થઈ જાય છે, ત્યારે સંગ્રહણી પણ એકદમ અટકી જાય છે. પછી દરદી કામે લાગી જાય છે, અને મરજી મુજબ ખોરાક ખાવા માંડે છે; પણ આમ કરવાથી આંતરડાને વધુને વધુ ધન થતી જાય છે, અને નહિ પચેલા અને બગડી ગએલા ખોરાકમાંથી ઝેર ઉત્પન્ન થઈ લોહીમાં દાખલ થાય છે; અને અશીણુવાળી દવા લેવાનું બંધ કરતાં તરતજ સંગ્રહણીની અસર એટલી બધી વધી જાય છે કે દરદીને કેટલાક અડવાડીઆંસુધી પથારી વશ થઈ સારવાર કરાવવી પડે છે; ઘણી વાર રોગ વધી પડતાં મરણ પણ નિપજે છે.

પોષક અને રક્ષક તત્વોને ઉત્પન્ન કરનારી કુદરતી શક્તિ એજ અંદરથી ખરી રીતે રોગને સારો કરનારી શક્તિ છે

પોતાની મેળે સાજા થઈ જવું એ શરિરનું કુદરતી વલણ છે. કોઈકે વાર એકાએક ચામડી ઉઝરડાય છે. જે થોડી ધન થઈ હોય, અને રોગના કોષ જતું તેમાં દાખલ થવા ન પામે તો થોડાજ વખતમાં તે ભાગ દવાના ઉપયોગ વગર સારો થઈ જાય છે. હાથનું હાડકું ભાંગી જાય, અને જે તે ભાંગેલા હાથને એવી રીતે સીધો કરવામાં આવે કે ભાંગેલા બંને છેડાઓ સરખા બેસી જાય; અને જે પાટો બાંધી લેવામાં આવે તો ત્રણેક આઠવાડીઆમાં ભાંગેલું હાડકું સંધાઈ જાય છે. આ પ્રમાણે ભાંગેલું હાડકું, પીવાની કે લગાડવાની કોઈપણ દવાનો ઉપયોગ કર્યા વગર, કુદરતી રીતે સાંડું થઈ જાય છે. આપણા શરીરમાં

કુદરતી રીતે રોગ ને જાતે સાજા કરવાની શક્તિ રહેલી છે, તેની શું આં પૂરેપૂરી સાબીતી નથી? પ્રકરણ ૭ માં એમ બતાવવામાં આવ્યું છે કે લોહી શરીરના બધા ભાગમાં ઠીકઠીક કરે છે અને રૂઝ લાવે છે. પાચન થએલો ખોરાક અને પ્રાણ વાયુ લોહી મારફતે આખા શરીરમાં ફેરે છે અને એ બંને મળીને શરીરમાં મરામત અને દુરસ્ત કરવાનું કામ બજાવે છે. લોહી એજ શરીરનું જીવન છે. લોહીમાં જે જીવન શક્તિ છે, તે જીવન આપનાર મહાન પ્રભુ તરફની બક્ષીસ છે; કારણ કે ઇશ્વરજ એક એવો છે કે જેણે જીવન અને પ્રાણશક્તિ બક્ષીસ કર્યાં છે.

ડેવિડ નામના મહાન રાજાએ કહ્યું છે “ મહાન પરમેશ્વરનો આભાગ માનો; અને તેના આપેલા લાભોને જીવી જાઓ નહિ; કારણકે તે તારા બધા ગુન્હાઓ માફ કરે છે; અને તારા દરેક રોગને સારા કરે છે.” પ્રથમ વિચારે તો એવું દેખાય છે કે ઇશ્વરકે જેણે બધી વસ્તુઓ પેદા કરી, તે વસ્તુઓ ઉપર કાણુ ધરાવે છે, તેજ પ્રભુ આપણા રોગોને સાજા કરે છે; છતાં તેજ પરમેશ્વર એ બધું કરે છે એ બાબત કટલી બધી જીજ્ઞાસા સાથે બંધ બેસતી છે! કારણકે એ મહાન પરમેશ્વર સર્વશક્તિમાન છે; તેણે આપણા બધાના શરીરો પેદા કર્યાં છે, અને તેથીજ તે દરેક શરીરની દરેક જરૂરીઆત સારી પેઠે જાણે છે. શરીરના કોઈપણ ભાગમાં ગરબડ થઈ હોય; તેને કેવી રીતે સુધારવી તે પણ તે ઘણીજ સારી પેઠે જાણે છે. જો એવો સવાલ કોઈ કરે કે આ ‘બધું’ તે મહાન પરમેશ્વર શા માટે કરે છે? તો તેના જવાબ એ છે કે તેમનો પ્રેમ આપણી તરફ બતાવવાને તે આપણી પુરતી સંભાળ હમેશા લે છે.

શરીરનો રોગ મટાડી ઇશ્વર એમ ઇચ્છે છે કે આપણે આપણા હૃદયનાં પાપના દુઃખને માટે પણ તેના ઉપર આધાર રાખવો. ખીજી રીતે કહીએ તો પરમેશ્વર એમ ઇચ્છે છે, કે આપણા પાપો માફ થાય તે માટે આપણે તેના ઉપર આધાર રાખવો. દુનિઆમાં એવો કોઈપણ માણસ નથી કે જેના શરીરમાં કોઈપણ દિવસ કશું દુઃખ થયું ન હોય; તેમજ એવો પણ કોઈ માણસ નથી કે જેનું શરીર અશક્ત થયું ન હોય, કે તેનું હૃદય હમેશા પવિત્ર અને ભલામણવાળું રહ્યું હોય. દરેક વખતે ઇશ્વરના ઉપર આપણે આપણા જીવન અને તંદુરસ્તી માટે આધાર રાખવાનો હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણને આપણાં આધ્યાત્મિક જીવન માટે પણ તેના ઉપરજ આધાર રાખવાનો છે.

જ્યારે ખ્રિસ્તી ધર્મ ના પેગંબર જીસસ (ઇસુ ખ્રીસ્ત) આ દુનિઆમાંના માણસો સાથે રહેતા હતા તે વખતે તેમની પાસે લકવો થએલા એક માણસને લાવવામાં આવ્યો. તે રોગીને તેમના ઉપર શ્રદ્ધા અને ભરોસો હતા; એને જોઈને

પેગંબર સાહેબે કહ્યું કે, બેટા, તારા પાપ માફ કરવામાં આવે છે. પોતાને પાપ માફ કરવાની શક્તિ છે, તે સાબિત કરવાને તેમણે કહ્યું, “ ઉભો થા તારી કાખ-ઘોડી (લંગડાને ચાલતી વખતે ટેકા માટેની લાકડી) ઉઠાવ, અને તારે ઘેર ચાલતો થા.” આ શબ્દો બોલતાં વારજ તે રોગી એકદમ સાળો અને મજબુત થઇ ગયો. તે પોતાના પગ ઉપર ઉભો થયો, અને ચાલવા મંડ્યો. આ બાબત ચોકખી રીતે બતાવી આપે છે કે પરમેશ્વર આપણી શારીરિક તેમજ આધ્યાત્મિક નબળાઇ-સારી પેઠે સમજે છે.



પ્રકરણ ૨૦ ચું.

અસરકારક ઇલાજો

આગલા પ્રકરણમાં કહેલી બાબતો ઉપર વિચાર કરવાથી માલમ પડશે, કે માણસમાં સર્વે રોગને સારા કરવાની શક્તિ નથી; પણ એટલું તો ખરું, કે તે પોતે યાતો કુદરતની માણસને સારા કરવાની કોશીશમાં મદદ કરી શકે, કે અડ-ચણ-રૂપ થઈ શકે, આ પુસ્તક લખવાનો એક મુખ્ય હેતુ એ છે, કે કુદરતી રોગોને સારા કરવાની રીતમાં મદદગાર થઈ પડે એવી જુદી જુદી બાબતો સમજાવવી.

કુદરતી ઇલાજો

આ પ્રકરણમાં બહોળા રીતે ઉપયોગી થઈ પડે એવા ઇલાજો, અને ખાસ કરીને કોઈપણ જાતના રોગની સારવારમાં મદદ-રૂપ થઈ પડે એવા ઇલાજો બતાવવામાં આવશે. આ ઇલાજોને કુદરતી ઇલાજો કહી શકાય, એ ઇલાજોમાં ઝેરી દવાનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી, પણ તે ઇલાજોમાં શરિરને બળ અને તંદુરસ્તી બક્ષે એવી વસ્તુઓનો ઉપયોગ થાય છે. તેઓમાંના ઘણા ઇલાજો સર્વ-સાધારણ અને જીવ કિંમતે થઈ શકે એવા છે, તો પણ તેઓની અસર ઘણીજ સારી હોય છે.

સૂર્યનું અજવાળું

વનસ્પતી અને પ્રાણીઓને અધારામાં રાખવાથી તેમના ઉપર કેવી અસર થાય છે, તે જાણવાથી, તંદુરસ્તીને સૂર્યના અજવાળા સાથે કેવો અગત્યનો સંબંધ છે તે સારી પેઠે સમજાશે. જો એકાદ છોડને સૂર્યના અજવાળામાંથી અધારી જગાએ લઈ જવામાં આવે, તો તે જલદીથી પીળો અને ચીમળાઈ ગયા જેવો થઈ જાય છે. જનાવરોને પણ અધારામાં રાખવાથી તેઓ પણ નબળા અને રોગિષ્ઠ થઈ જાય છે. સૂર્યનું અજવાળું જેવી રીતે છોડની વૃદ્ધિ કરે છે, તેવીજ રીતે માણસની પણ તે વૃદ્ધિ કરે છે. સૂર્યના તેજથી રોગનાં જંતુઓ જલદી મરી જાય છે. શરીરના જે જે ભાગપર સૂર્યનું તેજ પડ્યા કરે છે; તે તે ભાગપર ચામડીનું દરદ બાગ્યેજ થાય છે. વારંવાર અખતરા કરીને સાબીત કરવામાં આવ્યું છે, કે હોસ્પીટલમાં રહેતાં જે જે દરદીઓને બહારની પરસાળમાં, કે સૂર્યનું અજવાળું પડે એવા ઓરડામાં સુવાડવામાં આવે છે, તેઓ બીજા દરદીઓ કે જેમને અંદરના ભાગમાં ઓછા અજવાળાવાળા ઓરડામાં સુવાડવામાં

(૧૦૫)

આવે છે; તેમના કરતાં જલદી સાળ થઇ જાય છે. ક્ષય જેવા રોગની સારવાર માટે “સૂર્યનું અજવાળું” એ એક બહુ અગત્યનો ખાસ ઉપાય છે એમ સાબિત થઈ ચુક્યું છે. કોઈપણ રોગ હોય તો પણ દરદીને ખુબ અજવાળાવાળા ઓરડામાં રાખવો; અથવા વધારે સાફ તો એ છે, કે તેને બહાર ખુલામાં હાંપડામાં કે મંડપમાં રાખવો. સૂર્ય એ સર્વે જાતની ગરમીનું, પ્રકાશનું, અને શક્તિનું મૂળ છે. તે જીવનરૂપ છે. એવી સગવડ રાખવી જોઈએ, કે ધરના દરેક ઓરડામાં સૂર્યનો પ્રકાશ પૂરતો દાખલ થાય. જુજ અજવાળાવાળા ઘરમાં રહેનારને જલદી રોગ લાગુ પડી જાય છે.

ચોક્ખી હવા

જો કોઈને હવા લેતો અટકાવવામાં આવે, તો તે થોડી મિનિટમાંજ મરી જાય છે. અમિને પણ જોઈતી હવા ન મળે તો તે પણ હોલવાઇ જાય છે; તેમજ આપણે પણ જો દરેક પળે ચોક્ખી હવા શ્વાસમાં લઈ શકીએ નહીં, તો આપણા શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાને જોઈતી ગરમી અને શક્તિ મળે નહિ. સાળ માણસ કરતાં માંદાને ચોક્ખી હવાની ઘણીજ વધુ જરૂર છે. આ પુસ્તકના છઠ્ઠા પ્રકરણમાં દરેક પળે ચોક્ખી હવા લેવાની અગત્યતા વિષે બાર મૂકીને જણાવવામાં આવ્યું છે.

પાણી

પાણી દુનિયામાં તદ્દન સાધારણ વસ્તુ છે. અને તે દુનિયામાં સૌથી સસ્તી વસ્તુ છે. કોઈપણ વનસ્પતી કે પ્રાણી પાણી વગર જીવી શકે નહિ. આપણા શરીરના વજનનો એ ત્રત્યાંશ ભાગ પાણીનો છે.

જો માણસને ખોરાકસાથે કે છુટું (એકલું) જોઈતા પ્રમાણમાં પીવાને પાણી ન મળે, તો તેની શક્તિ જલદી ઓછી થઇ જાય છે. આઠમા અને નવમા પ્રકરણોમાં ખતાવવામાં આવ્યું છે, કે શરીરના દરેક ભાગમાં ઉત્પન્ન થયાકરતું ઝેર દૂર કરવામાં ગુદાને અને ચામડીને મદદ કરવા મોટા જથ્થામાં પાણી પીવું, એ જરૂરનું છે. નહાવાથી જેમ શરીર બહારથી સ્વચ્છ થાય છે; તેમ પાણી પીવાથી શરીર અંદરથી સ્વચ્છ થાય છે.

માણસને લાગુ પડતા દરેક રોગની સારવારમાં પાણી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. રોગોની સારવારમાં “પાણી” એ ખીજા કોઈ ઇલાજ કરતાં વધારે લાંબી મુદતથી વાપરવામાં આવ્યું છે, અને રોગો સારા કરવામાં વપરાતા જાણીતા ચએલા કોઈપણ વસાણાં કરતાં પાણી ઘણી વધારે ઉપયોગી વસ્તુ છે. પુખ્ત ઉંમરના માણસે દરરોજ પાંચથી સાત શેર જેટલું પાણી પીવું જોઈએ. પાણીને પીતાં પહેલાં ઉકાળી રાખવું જોઈએ. ઘણુંજ ઠંડું પાણી પીવું નહિ. તેમજ

બરફનું પાણી પીવું નહિ. માંદા માણસે બની શકે તેટલું વધારે પાણી પીવું. જેમને તાવ આવ્યો હોય તેમણે પશુ વધુ પ્રમાણમાં ઠંડું પાણી પીવું, એ ખાસ જરૂરનું છે. જરૂરમાં દુઃખાવો થતો હોય અને તે સાથે ખાંડ થુંક આવતું હોય, તો ગરમ પાણી પીવાથી દુઃખાવો મટી જશે. દરેક નાનાં બાળકને પશુ ઉકાળેલું અને થોડું ગરમ હોય એવું પાણી દિવસમાં (બે ત્રણ કલાકને) અંતરે પીવડાવવું, ધણીવાર બાળક રડતું હોય છે, ત્યારે તે પાણીને માટે રડતું હોય છે; તે ખાવા માટે રડતું નથી.

રોગ સાળે કરવા માટે પાણીનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો:—

લોહીજ રૂઝ લાવે છે. સાતમા અને ઓગણીસમાં પ્રકરણમાં આ વિષે પુરેપુરું કહેવાયું છે. શરીરની ગરમી કાયમ રાખવી, રોગનાં જંતુઓનો નાશ કરવો, અને રોગવાળા કે ઇન્જ પામેલા ભાગોને સુધારવા એ કામ લોહીજ કરે છે. હકીકત આમ હોવાથી શરીરના કાષ્ઠપણુ રોગી ભાગને સાળે કરવાને તે જગાએ લોહી સ્ફૂર્તિથી ફરે એજ હેતુ હોવો જોઈએ. શરીરના કાષ્ઠપણુ ભાગમાં લોહી ફરવાની ગતિને ઠંડા કે ગરમ પાણીના ઉપયોગથી કાણુમાં રાખી શકાય છે. ગરમ અને ઠંડુ પાણીના અવારનવાર ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં ફરતા લોહીની ગતિની ઝડપને જોઈએ તે પ્રમાણે વધારી શકાય છે. ગરમ પાણી લગભગ બે મિનિટ લગાડવાથી તે ભાગની લોહીની નસોને તે ગરમી પુલાવે છે, અને નસો આમ પુલે છે, કે તરતજ શરીરના બીજા ભાગોમાંથી લોહીનો જથ્થો તે ભાગની નસો ભરવા માટે ધસી જાય છે. પછી દસ કે વીસ સેકન્ડ સુધી ઠંડું પાણી લગાડવામાં આવે તો પુલેલી નસો સંકોચાય છે; અને આમ નસો સંકોચાવાથી તેમાંનું લોહી શરીરના બીજા ભાગમાં જોરથી ધકેલવામાં આવે છે. વારંવાર આવીરીતે અવારનવાર ગરમ અને ઠંડું પાણી લગાડવા નસોની ઉઘાડખંધ થવાની ક્રિયા જોઈતા પ્રમાણમાં ચાલુ રહે છે. આમ થવાથી રોગવાળા ભાગમાં લોહી વધુ પ્રમાણમાં વહે છે.

શૈક કરવા વિષે

ધણાખરા રોગની સારવારમાં પાણીનો શૈક કરવો એ પાણીનો સૌથી વધારે અસરકારક ઇલાજ છે. શૈક કરવા માટે ગરમ અને બારે જાડું ફલાલીનનું કપડું વાપરવું એ સૌથી સરસ છે. એક ગરમ કાગળમાંથી શૈક કરવાના ચારેક કકડા થઇ શકે છે. ફલાલીનને બદલે ઉનનું જાડું કપડું પણ વાપરી શકાય. સાધારણ રીતે બધી જાતના શૈકને માટે શૈક કરવાનો દરેક કકડો ત્રણ ફૂટ સમ ચોરસ (ત્રણ ફૂટ લાંબો, અને ત્રણ ફૂટ પહોળો) હોવો જોઈએ.

શેક કરવાને લગભગ અડધી ડોલ ગરમ પાણી લેવું. ટીનના પતરાની 'લોખંડના પતરાપર જસતનો રસ ચઢાવેલી ડોલ સૌથી સરસ છે, કેમકે આ ડોલને થોડાદેવના પર કે પ્રાઇમસ સ્ટવ ઉપર મૂકી રાખવાથી તેમાંનું પાણી ગરમ ને ગરમ રહે છે. સૌથી સાફ પરિણામ મેળવવાને શેક કરવાના ત્રણ કકડા



શેક કરવાના કકડાને આમેટા ચઢાવીને પાણી કાઢી નાખવાની ખરી રીત

ફલાલીનનું એક પડ રાખવાથી પણ ચાલશે. ચામડી દાઝે નહિ તેની સંભાળ રાખવી. અંદરના કપડામાં જેમ પાણી વધારે તેમ ગરમી વધારે લાગે છે.

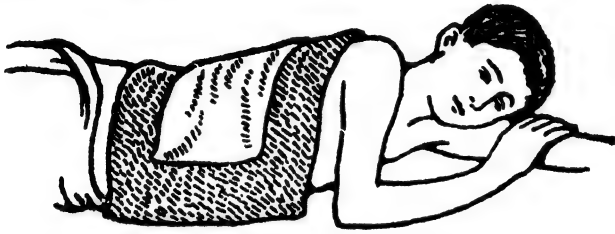
કરોડના ભાગપર શેક કરતી વખતે છ-આઠ ઈંચ પહોળું. અને આપણું કરોડ જેટલુંજ લાંબું કપડું લેવું. છાતી, જઠર કાળજી કે આંતરડાં પર શેક કરવ માટે તેની ધડી વાળવાથી તે કપડું ટુંકું અને પહોળું થશે. જો શેક કરવાનું કપડું બહુ ગરમ હોય તો તેને એકાદ સેકન્ડ સુધી ઉંચકી રાખવું, અને તેની અંચામડીની વચ્ચે એકાદ ટુવાલ મુકવો. આમ કરવાથી ચામડી ઉપરની ભિનાસ જતી રહેશે. અને પછી તરત તે કપડું સફાઈથી મૂકવું. દરદીને ચેન પડે ત્ય

રાખવા. બે પણ ચાલે. એક કકડો લેવો, અને તેને પથારી કે મેજ ઉપ પાથરવો, પછી બીજો કકડો લા તેના ત્રણ પડ કરવા. પછી તે પ કરેલા કકડાના બે છેડા પકડ ઉકળતા પાણીમાં બોળી દેવા જ્યારે વધુમાં વધુ પાણી ચૂસાઈ રાં ત્યારે વધારાના પાણીને કાઢ નાંખવા તે કકડાને બે ત્રણ વળ ચઢાવવા. અને કકડાને ડોલ ઉપ રાખી બંને છેડા પકડી સામસામે ખેંચવું. આમ કરવાથી હાથ દાઝ્ય વગર કપડું નિચોવી શકાય છે; અ કકડાને બીજા સુકા કપડાની ધડીમ મૂકીને તેને દુઃખાવાવાળા ભાગ ઉપર મૂકીને શેક કરવો. પહેલી વા શેક કરતી વખતે ફલાલીનની બે ધડ કરીને ભીના ગરમ કપડા અને ચામ

ડીની વચ્ચે તેને રાખવી. રોગીથ એટલી ગરમી સહન થઈ શકે પછ

સુધી શેક કરવાનું જરૂરી રાખવું ત્યારપછી ધડી છોડી નાંખવી. અને એક બાજુ પર મુકવું. અને ફરીથી તેને આમળ કાઢી તે પ્રમાણે સુકું ક્યાં પછી પાછું તેને ગરમ પાણીમાં પળાલીને શેક ફરીથી ચાલુ કરવો.

સાધારણ રીતે ચાર પાંચ મિનિટને અંતરે શેક કરવાનું કપડું બદલતા જવું અને પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી તે ચાલુ રાખવું. દરદરે એણું કરવાને શેક કરતી વખતે પા કે અર્ધો કલાક સુધી શેક કરવાનું કપડું રાખી મૂકવું પડે. દરેક વખતે શેક કરવાનું કપડું ધણું ગરમ રાખવું.



(બરદા પર શેક કરવા વિધે.)

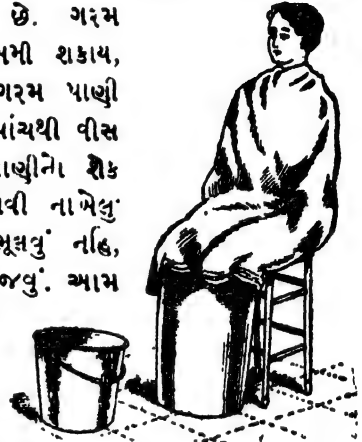
શેક કરવાથી લગભગ બધી જાતનું દરદર મટી જાય છે. અને તેથી શેક કરવો એ હંમેશાં સલામતી ભરેલું છે. લેપ મારવા કરતાં અથવા મસાજ લગાડવા કરતાં શેક કરવો એ શ્રેષ્ઠ છે. ઘણા રોગોની સારવારમાં ગરમ પાણીથી શેક ક્યાં પછી ઠંડું પાણી રહેજ લગાડવાથી શેકની અસર ઘણી સારી થાય છે. ઠંડો શેક કરવાની રીત એ છે, કે એક રૂમાલ કે ટુવાજની બે ધડી કરી ઠંડા પાણીમાં બોળા નીચોવી નાંખવું, અને પછી થોડી સેકંડ સુધી નીચોવી નાંખી તે ભાગ ઉપર મૂકવું. પછી તેને ઉંચકી લેવું, અને તે ભાગ ઝડપથી લૂછી નાંખવો, અને ત્યાર પછી તરતજ ફરીથી શેક કરવાનું શરૂ કરવું.

શેક કરી રહ્યાપછી દરેક વખતે થોડી સેકંડ સુધી ઠંડક લગાડવી, અને પછી ટુવાલથી ધસીને સાફ લૂછી નાંખવું.

હવે પછી જુદા જુદા રોગો વિષે જે પ્રકરણો લખવામાં આવશે, તેમાં ક્યા ક્યા રોગમાં કપડાથી શેક, ગરમ પાણીમાં પગ રાખીને કરવાનો શેક અને ગરમ પાણીમાં બેસીને કરવાનો શેક અથવાતો ગુદાવાટે લેવાતી પીચકારી ઉપયોગી થઇ પડે છે, તે સમજાવવામાં આવશે.

પગને ગરમ પાણીમાં શેક આપવા વિષે

પગે ગરમ પાણીનો શેક કરવામાં પહેલાં મોઢાનું લાકડાનું વાસણ કપડાં ધોવાનું મોઢું વાસણ અથવા તો પીપ પણ વાપરી શકાય. તેવા વાસણમાં પગનો ધુંટી કરતાં વધારે ભાગ પાણીમાં ડુબેલો રહે, એટલું પાણી લેવું. અને તે પાણી ૧૦૫ ડીગ્રી (ફિરનહાઈટ) જેટલું શરૂઆતથીજ ગરમ રાખવું. પગ શરીરનો એવો ભાગ છે, કે જેને ગરમી તરતજ લાગે છે. ગરમ પાણીમાં પગ ખોલ્યા પછી પાણીની ગરમી ખમી શકાય, તેટલે સુધી વધારતા જવું. ખીજું વધારે ગરમ પાણી ઉમેરવાથી આમ બની શકશે. આવો શેક પાંચથી વીસ મિનિટ સુધી ચાલુ રાખવો. પગને ગરમ પાણીનો શેક કરતાં પહેલાં, હંડા પાણીમાં ભીંજવી નિચોવી નાખેલું કપડું દરદીના કપાળ ઉપર રાખવાનું ભૂલવું નહિ, તેમજ એવા હંડા કપડાને વારંવાર બદલતા જવું. આમ હંડું કપડું કપાળે મૂકવાથી દરદીનું માથું દુઃખતું નથી, તેમજ તેનું મગજ ભમી આવતું નથી.



(પગને આપવામાં આવતો ગરમ પાણીનો શેક.)

આમ પગને ગરમ પાણીનો શેક કરવાનું પંદર વીસ મિનિટ ચાલુ રાખવાથી દરદીને સહેલાઈથી પરસેવો છૂટશે અને જો દરદીને પરસેવો થાય એવી જરૂર હોય, તો શેક કરતી વખતે દરદીને શરીરે ગરમ કામળા ઓઢાડવા, અને શેક દરમિયાન તેને ગરમ પાણી કે લીંબુનું પાણી પીવા આપવું. પણ માથું તો ઠંડુજ રહેવું જોઈએ. શેક કરી રહ્યા પછી તેને પથારીમાં ઓઢાડીને સુવાડવો, અને પરસેવો થવા દેવો.

માથું દુઃખતું હોય તો પગે ગરમ પાણીનો શેક કરવો, એ ઉત્તમ ઉપાય છે. તાવની શરૂઆત વખતે આવો શેક કરવાથી ફાયદો થાય છે; તેમજ કમર અને પેઢાની અંદરના અવયવોનો સોજો હોય, સારે અને ધુળરી અટકાવવા માટે તથા સુઝેલા, દુઃખતા તથા હંડા થયેલા પગને માટે આ ઉપાય ઉપયોગી નિવડે છે.

શેકને માટે ઉપયોગમાં લેવાના ગરમ પાણીમાં એ એક મોટા ચમચા ભરીને રાખવો બારીક ભૂકા મેળવવાથી શેકની ધણી સારી અસર થાય છે. તાવવાળા કે બહુજ અશક્ત દરદીને સુવાડીને પણ આવો શેક કરી શકાય.

ટખમાં બેસાડીને શેક કરવા વિષે (સીટસ બાથ)

આ કામને માટે સાધારણ વપરાશનું નાનું પીપ 'ટખ' લેવું. તેમાંના

પાણીની ગરમી સાધારણ રીતે ઠીક અસર કરવાને ૧૦૫ ડીગ્રીથી ૧૧૫ ડીગ્રી (ફેરનહાઇટ) જેટલી રાખવી, અને પાંચથી પંદર મિનિટ સુધી આવો શેક કરવામાં આવે છે. સીટસબાથ લેતી વખત તેના પગ બીજા ગરમ પાણીથી ભરેલા વાસણમાં રખાવવા. દરરોજ શરીરનો બાકીનો



સીટસ બાથ

(માથા સિવાયનો) ભાગ કપડાથી કે કામળાથી ઢાંકેલો રાખવો, અને માથા અને કપાળ ઉપર ઠંડા પાણીનું પોતું મૂક્યા કરવું. ગર્ભસ્થાન, ગર્ભાશય, પિશાબની કાથળી, અને સ્ત્રીના ગુપ્તસ્થાનમાં સોજો અથવા તો દુઃખાવો થવાથી, પેદામાં થતા દરદો માટે

ગરમ સીટસ બાથ એ સૌથી સરસ ધ્વજાજ છે. સ્ત્રીઓના રજેદર્શન વખતે કે તે વખત પહેલાં દરદ થાય, તે દરદ મટાડવામાં, અને રજેદર્શન કરાવવા માટે આ ઉપાય બહો ફાયદાકારક નિવડે છે. યોગ્ય સમયે રજેદર્શન કરાવવા

માટે આવો શેક થોડા દિવસ સુધી રોજ એ ત્રણવાર કરવાની જરૂર પડે છે. ગરમમાં થતું દરદ મટાડવાને પણ આ ઉપાય અસરકારક છે.

આવો શેક કરી રહ્યા પછી તરતજ દરદીના શરીરનો જે ભાગ પાણીમાં હેલો હોય તે ઠંડા પાણીમાં ભીંજવેલા ટુવાલથી તરતજ ઝડપથી લૂછી નાંખવો, અને તે પછી તરત ફેરા (સુકા) ટુવાલથી તે ભાગ બરાબર સાફ લૂછી નાંખવો.

ઠંડા પાણીમાં પલાલેલા આંગળી વગરના હાથના ખડખડામોંઝથી ધસવા વિષે

આ રીત માટે ખડખડા આલપાકાનું અથવા એવા ટુવાલનું મોજી અને ઠા પાણીથી ભરેલું એક ડાહજ વાસણ રાખવું. એક હાથમાં દરદીનો હાથ કડીને મોજી પાણીમાં બોળી ધસવાનું થર કરવું. મોજીમાંનું પાણી નિચોવી ખાખી દરદીની આંગળીઓથી તે ખલા સુધી અને પાછું ખલાથી આંગળીઓ પછી દરદીથી ખમી શકાય, તે પ્રમાણે જોરથી તેમજ ધણી ઝડપથી ધસવા મંડી રવું. આમ બે ત્રણવાર કરવું. પછી સુકા ખડખડા ટુવાલથી ધણી ઝડપથી લૂછીને સુકું કરી નાખવું. આજ પ્રમાણે બીજા હાથપર, છાતીપર, પેદુ, પીઠ અને પગ ઉપર પણ કરવું. આ ક્રિયા બાર પંદર મિનિટથી વધારે ચાલુ રાખવી હિ. આ રીતમાં જેમ ઝડપ વધારે તેમ, વધારે ફાયદો માલમ પડે છે.

ટાઇફોઇડ તાર (આ તાવની સર્વ હકીકત તથા ચિન્હો પ્રકરણ ૩૧ માં આપ્યા છે) તથા અપેન્ડીસાઇટીસ (નાના આંતરડાના છેડ ઉપર સોજો તથા ફાલ્સો થાય છે તે) ના રોગોમાં ઉપલી રીત પેઠા ઉપર વાપરવી નહિ.

સાધારણ રીતે ફાઇપલ્સ જાતના ગરમ શેક ક્યાં પછી ઠંડા પાણીથી ધસવું, એ વધારે ફાયદાકારક છે.

ધણા દરદીઓને ગરમ શેક ક્યાં પછી ઉપલો ઠંડો ઉપચાર એક એ કે ત્રણ વાર ક્યાંથી તેમનામાં ખરેખર નવું જીવન આવે છે.

ચામડીનાં દરદોમાં કે સોજો આવેલા દરદોમાં કદીપણ આવી ક્રિયાનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

જેમને ઠંડાપાણીનો મદાવરો નહિ હોય અથવા જેઓ ધરડા કે અશક્ત હોય, તેમને માટે આસરે ૮૦ ડીગ્રી (ફેરનહાઇટ) જેટલું સાધારણ ગરમ પાણી લઇ શરૂ કરવું, અને દિવસે દિવસે પાણીની ગરમી ૧ ડીગ્રી કે વધારે ઓછી કરતા જવું.

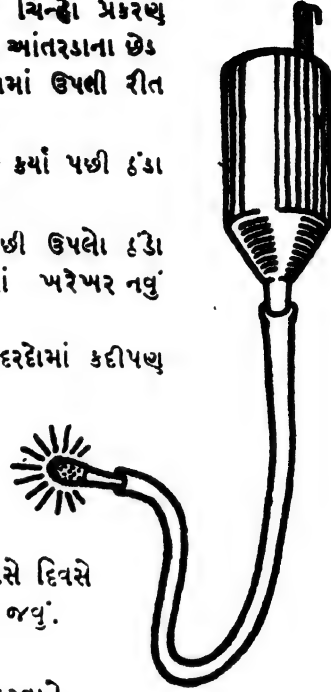
વજીબનલ દુશ વિષે

(સ્ત્રીની યોનિ તથા અંદરનો ભાગ સાફ કરવાને જેનામાં આવતી પીચકારી જેને અંગ્રેજીમાં 'દુશ' કહે છે)

દુશ.

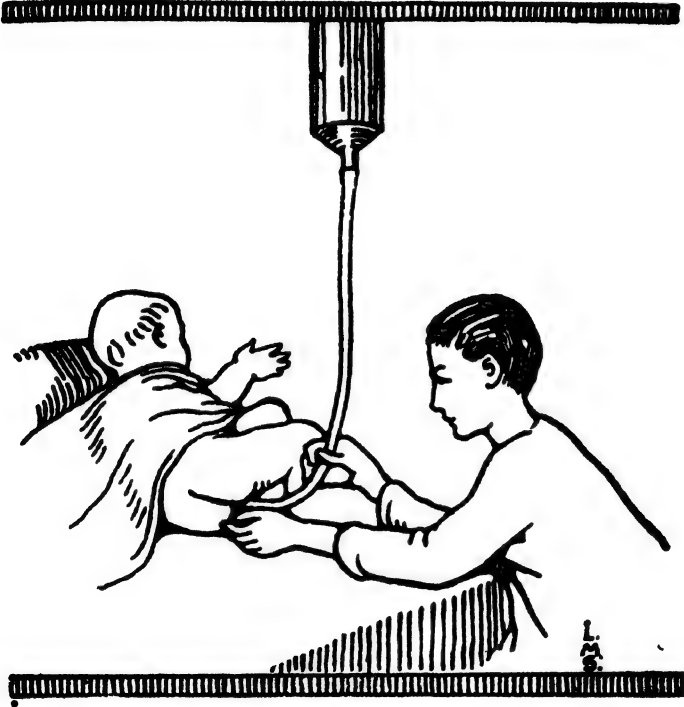
પાંચ ઈંચ પહોળું, દસ અગિઆર ઈંચ લંબુ એવું એક ટીનના પતરાનું, કે જસત ચઢાવેલા લોખંડના પતરાનું વાસણ લેવું અને તેને તળીએ પાણી બહાર કાઢવાની એક નાની નળી બેસાડવી. તેમાં એક ચાર પાંચ ફૂટ લાંબી રબરની નળી ખોસી દેવી. અને તે નળીને બીજે છેડે એક કાણું કાણું-વાળી રબરની કે કાચની ટોટી ખોસવી. (આને માટે પાસેનું ચિત્ર જુઓ).

દરદી સ્ત્રીને પાણીના ટબમાં ચત્તી સુવાડવી અથવા તો કમર નીચે પાણી ઝીલવાનું એક છાછરું વાસણ મૂકવું. રબરની કે કાચની ટોટી છ એક ઈંચ લાંબી અને બાજુપરથી કાણુંવાળી હોવી જોઈએ. આ નળીને યોનિમાં દાખલ કરવી, અને તેની નીચે તથા પાછલા ભાગમાં યોનિની પાછળી બાજુ તરફ ખોસવી. જે નળીવાળા વાસણમાં પાણી છે, તેને કમરથી ત્રણેક ફૂટ ઉંચું રાખવું. સાધારણ રીતે સારી અસર કરવા માટે પાણી ૧૦૦ ડીગ્રી (ફેરનહાઇટ) જેટલું ગરમ રાખવું.



કમરના ઠાઠાના દુઃખાવા માટે આ રીતનો ઉપયોગ કરીએ તો પાણી ૧૧૦ ડીગ્રીથી ૧૧૫ ડીગ્રી (ફિરનહાઈટ) જેટલું ગરમ હોતું જોઈએ. અને પાણીનો જથ્થો આસરે આઠ શેર લેવો.

રજેદર્શન નિયમિત લાવવાને માટે ૧૦-૧૫ શેર જેટલું પાણી ૧૦૩ ડીગ્રી (ફિરનહાઈટ) જેટલું ગરમ લેવું, અને આ ક્રિયા દિવસમાં બે ત્રણ વાર રોજ કરવી.



વાળકને ઝીનીમા (પીચકારી) આપે છે, તે બતાવવું ચિત્ર.

ઠંડા અને ગરમ પાણીમાં અવારનવાર શરીરનો ભાગ દબાવવા વિષે

હાથ અથવા પગ ઉપર કાર્પપણ જાતનો સોળે થયો હોય, તેમાં ચીરાવાથી, વાગવાથી અથવા ચેપીરોગ અથવા નાસૂર જેવા દરદોમાં સૌથી સરસમાં સરસ ઉપાય, નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે અવારનવાર ઠંડા પાણીમાં તેમજ ગરમ પાણીમાં તે અવયવોને બોળી રાખવાનો છે.

એક ગરમ પાણીથી ભરેલી, તથા બીજી ઠંડા પાણીથી ભરેલી એવી બે ડાલ લેવી. પહેલા હાથ કે પગ જે ભાગમાં દરદ હોય, તેને ગરમ પાણીમાં એકાદ મિનિટ સુધી ઘોળી રાખવો. પછી કાઢી લઇને એક બે સેકન્ડ સુધી ઠંડા પાણીમાં ઘોળવો. આ પ્રમાણે અવારનવાર થતી ક્રિયા અર્ધ કલાક સુધી ચાલુ રાખવી. આ ઉપાય દિવસમાં ત્રણવાર દરેક વખતે અર્ધ કલાક સુધી કરવાથી, ચેપી રોગવાળા ફાઉસા અથવા ચિરાવાથી થએલો કાષ્ઠપિણ્ન જાતનો સોજો મટાડવાને ધણોજ અન્યથા રીતે ફાયદાકારક નિવડે છે. અને તેવા દાખલામાં ગરમ પાણીના સો ભાગમાં એકાદ ભાગ 'લાઇસોલ' નામની દવા ઉમરેવાથી તેની અસર હજુ વધારે સારી થાય છે. શરીરનો કાષ્ઠપિણ્ન ભાગ લચક આવવાથી અથવા તો હોલાવાથી કે ઉઝરડાવાથી ઇજા પામ્યો હોય, તેને આરામ આપવા માટે ઉપલો ઉપાય કરવાથી સારી અસર થાય છે, પણ આમાં 'લાઇસોલ' નામની દવાનો ઉપયોગ કરવો નહિ.

આંતરડા સાફ કરવાની પીચકારી (એનીમાની કુશ)

આ એનીમા (પીચકારી) આંતરડાનો બગાડ ખાલી કરવા માટે વાપરવામાં આવે છે. આગળ કહેવામાં આવેલું 'કુશ' ના જેવુંજ વાસણ, નળી, અને ટોટી લેવાં. કાચની ટોટી વધારે સારી. બચ્ચાઓ માટે નાની ટોટી લેવી. પીચકારી આપવાના પાણીને આગળથી ઉકાળવું, અને દરદીને ચત્તો અથવા એક પાસા પર સુવાડવો.

સાધારણ રીતે પુખ્ત ઉમરના માણસને પીચકારી આપવા માટે પાંચ શેર છ શેર જેટલું ૧૦૦ ડીઝી (ફેરનહાઇટ) જેટલું ગરમ પાણી લેવું. ડબ્બામાં પાણી રેડવું, અને તે ડબ્બાને પથારીથી ત્રણ ચાર ફૂટ ઉંચે લટકાવવો. રબરની નળીને દાબી રાખવી, તેથી પાણી બહાર નહિ નિકળે. કાચની ટોટીનો છેડો તેનાપર વેસે-લાઈન કે એવો બીજો ચીકણો પદાર્થ લગાડીને ગુદામાં દાખલ કરવો. પીઠ તરફ ઉપલા ભાગમાં તેને દાખલ કરવી ટોટી ત્રણેક ઇંચ અંદર પહોંચ્યાજ્યા પછી રબરની નળીને દબાવી રાખી હોય તેને છોડી દેવી, તેથી પાણી આંતરડાની અંદર દાખલ થવા માંડશે. જો દુઃખ સખત હોય, તો દુઃખ ઓછુ થાય, ત્યાંસુધી રબરની નળીને દાબી રાખવી. તેથી પાણી અંદર દાખલ થશે નહિ. લગભગ બધું પાણી અંદર દાખલ ન થાય, ત્યાં સુધી આંતરડાનો કચરો તથા પાણી બહાર કાઢી નાંખવાની કુદરતી ઈચ્છાને દબાવવી. આંતરડામાં પાણી દાખલ થયા પછી પેદાપર હાથબંડે જોરથી બાર દબને દબાવવું, આથી પાણી આંતરડામાં ઉંચે જશે, અને આંતરડાં પૂરેપૂરાં સ્વચ્છ થશે.

કાયમના કબજાઆત માટેના અથવા તો થોડા દિવસ સુધી રોજ એનીમા

લેવાની જરૂર પડે, તેવી બાબતમાં ૭૦ ડીગ્રીથી ૮૦ ડીગ્રી (ફેરનહાઈટ) સાધારણ ગરમ પાણીનો ઠંડા એનીમા વધારે અસરકારક થઈ પડશે.

ધણે તાવ હોય તેવી સ્થિતિમાં, જેવા કે ન્યુમોનિયા, (ત્રિદોષ) અથવા ટાઇફોઈડ તાવમાં ૭૦ (ફેરનહાઈટ) ગરમ પાણીનો એનીમા થોડી મિનિટ સુધી આપવાથી તાવની અસર ધણી ઓછી થઈ જશે. તે દર ચાર કલાકે આપવો. સાલ આઠાં પડીને આવતા સખત તાવમાં ૮૦ ડીગ્રીથી ૯૦ ડીગ્રી (ફેરનહાઈટ) ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. નાના બાળકને ઠંડા પાણીનો એનીમા આપવો નહિ.

લાંબા વખતના સંગ્રહણીના રોગમાં ૧૧૦° થી ૧૧૫° (ફેરનહાઈટ) ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. પછી ટાઇફોઈડ તાવમાં તે પ્રમાણે કરવું નહિ. આ તાવમાં ૯૦° (ફેરનહાઈટ) ગરમ પાણીનો એનીમા ઝાડો થયા પછી દહાડમાં પાંચ સાત વાર આપવો.

ગરમ પાણીની ક્રોથળીના શેક

રબરની ક્રોથળીમાં ગરમ પાણી ભરવામાં આવે તો તે ક્રોથળી ધણે વખત સુધી ગરમ રહે છે. અને તે ગરમ કપડાથી કરવામાં આવતા શેકને બદલે વાપરી શકાય છે. શેક વખતે તે ક્રોથળી પર ફાલીનનો કકડો પલાળી વિંટાળવો. સાધારણ રીતે સુકી ગરમી કરતાં બિનાશવાળી ગરમીની વધારે સારી અસર થાય છે. પોઠના દુઃખાવા માટે, દાંતના દુઃખાવા માટે, રબરેશન વખતે થતા દુઃખ માટે તથા પેઢાના દુઃખાવા માટે ગરમ પાણીની ક્રોથળીનો શેક ખાસ જરૂરી છે.

ગરમ ઉકળતા પાણી વતી તે ક્રોથળીને લગભગ એક તૃતીયાંશ ભરવી. પછી તે ક્રોથળીને પાણીના ઉપરના ભાગ પરથી દાબવી. તેમ કરવાથી ક્રોથળીમાંની હવા અને વરાળ બંને બહાર નીકળી જશે. પછી ઉપરના ભાગ પર દોરી આંધવી. અથવા બુચ એવી રીતે દાબવો કે તેમાંથી પાણી ગળે નહિ. જ્યારે ક્રોથળી પગને માટે વાપરવી હોય ત્યારે તેના પર ફાલીનનું કપડું વીંટવું. જો દરદી બેભાન અવસ્થામાં હોય, તો દરદી દાઝે નહિ તે બાબતની ખાસ દરકાર રાખવી.

બરફ વગર ઠંડી કેવી રીતે લગાડી શકાય તે વિષે

આ પ્રકરણમાં ઠંડી કેવી રીતે લગાડી શકાય તે વિષે ધણીવાર કહેવામાં આવ્યું છે. ધણે ઠેકાણે બરફ કે ઠંડું પાણી મળવું અશક્ય હોય છે. આવી વખતે નીચે જણાવેલી રીતનો ઉપયોગ કરવો:— એક પાતળો કકડો કે નાનો ટુવાલ પાણીમાં ભીનો કરવો. અને પાણી નીચોવ્યા વગર તેને બે છેડેથી પકડીને હવામાં આમ તેમ હલાવવો. દસથી વીસ વખત સુધી ઝડપથી હવામાં હલાવવાથી તે કપડું તદ્દન ઠંડું થઈ જાય છે.

સૂચનાઃ—વાદળી કે કપડાનું પોતું ધસવા વિશે.

પાણીથી ભરેલી વાદળીથી, બીનાં પોતાંથી કે ખુલ્લા હાથથી શરીરનો કાષ્ઠપણ ભાગ ચોળી શકાય છે. આ ક્રિયાઓમાં પાણીથી મુખ્ય અસર થાય છે. ઉપલી વસ્તુઓ શરીરના ભાગને ચોળવામાં ખાસ જરૂરી નથી.

સ્વચ્છ, ઠંડું કે ગરમ પાણી, મીઠાવાળું કે સોડાખારવાળું પાણી, સરકો અથવા હેઝલના છોડનો રસ, કે દારૂ વાપરી શકાય. ઠંડા પાણીમાં મેળવતી ચોળવાની (પાનું ૯૭) જે રીત બતાવી છે, તે શરીરના કાષ્ઠપણ ભાગમાટે વાપરી શકાય.

તાવ ઉતારવા ઠંડું પાણી વાપરતી વખતે વાદળી કે ચોકખા કપડાને (ભીંજવેલાને) ઉપયોગમાં લેવું, વધારાનું પાણી નીકળી જાય, એટલા પુરતું વાદળી કે કપડાને નીચોવવું, અને જે ભાગ ઉપર આ ક્રિયા કરવામાં આવે તે તે ભાગ જોડતા પ્રમાણમાં ઠંડી થાય, ત્યાંસુધી વાદળી કે કપડાને આમ તેમ ધસ્યા કરવું. ધસ્યા વગરપણ દરેક ભાગપરનું પાણી થોડા ધણા પ્રમાણમાં સુકાઈ જાય છે. ધુનરાથી આવતા તાવમાં ગરમ પાણી વાદળીથી ધસવું અને ઠંડા પાણી માટે કહેવામાં આવેલી રીત અહીં વાપરવી. થોડા પ્રમાણમાં મીઠું, સોડાખાર મેળવેલું પાણી, સરકો કે દારૂ વીચહેઝલનો રસ ધસવા હોય તો હાથવતી ધસવું એ સૌથી સરસરીત છે.

થોડું ગરમ હોય એવા અચ્છેરેક પાણીમાં પાશેરને આસરે મીઠું નાંખીને વાદળી અંદર યોગવાથી મીઠાવાળી વાદળી તૈયાર થાય છે. એ રીતની અસર સાદી પણ સચોટ છે, અને અશક્ત તથા ઓછા લોહીવાળા માણસને માટે લોહીને સ્ફૂર્તિ આપનાર અને લોહીને સહેલાઈથી ફરવામાં મદદ કરનાર આ ક્રિયા છે.

ચુનાના પાણીની વાદળા તૈયાર કરવાને, અચ્છેર પાણીમાં નવટાંક ચુનો નાંખવો. ખુજળીના અને અજબડા જેવા રોગમાં, (હાઇવ) આ રીત ઉપયોગી છે.

દરદની અસર હોય તે ભાગ પર વાદળી ધસવી.

ક્ષયરોગમાં રાતને વખતે થતો પસીનો અટકાવવા માટે સરકો અને મીઠું મેળવેલા પાણીની વાદળી સારી અસર કરે છે. અચ્છેર સરકો અને અચ્છેર પાણી મેળવીને તેમાં બે મોટા ચમચા ભરીને મીઠું નાંખવું. શરીરના જે ભાગને પસીનો વધારે વળતો હોય, તે ભાગપર વાદળીની ક્રિયા કરવી.

દારૂ ધસવાની રીત:—પરસેવો ઉત્પન્ન કરવાના સેક પુરું કરવા માટે અને રાતના દરદીને શાંતિ આપવા માટે આ રીત ધણી જાણીતી છે. બીના હાથથી કે

બીનાં મેળથી શરીરના બાગને ધસવા કરતાં આ (દારૂ ધસવાની) રીત વાપરી શકાય. જો કે ઠંડા પાણીના પોતાંથી જે અસર થાય છે, તેના કરતાં દારૂ ધસવાની અસર ઓછી થાય છે. અનાજમાંથી બનાવેલો દારૂ સરખા બાગ પાણી સાથે વાપરવો. લાકડામાંથી બનાવેલો દારૂ ચામડી પર ઝેરી અસર કરે છે, માટે તે વાપરવો નહિ. 'હેઝલ' ના ઢોડના રસની દારૂ જેવીજ અસર થાય છે, માટે તે પાણીમાં મેળવ્યા વગર વાપરવો.



રોગની ઉત્પત્તિ જંતુથી થાય છે

માણસ જાતના સૌથી વધારે બચકર દુશ્મન કદમાં સૌથી નાનામાં નાના પ્રાણીઓ છે. એવી ખબર આપવામાં આવે છે કે વિકાળ, માણસને ખાઈ જાય, એવો વાધ ગામમાં દાખલ થયો છે, તો લોકો તેનાથી ધણું બીજા. જેની પાસે બંદુક કે તરવાર હોય, તે વાધને મારવા દોડે; અને જેની પાસે બચાવ માટે કંઈપણ હથિયાર ન હોય, તેઓ ઘરમાં ભરાઈ જાય, અને બારણાને આંગળાં સાંકળી દબને બંધ કરે. પણ દરેક ગામમાં અસંખ્ય દુશ્મનો હોય છે, અને તેઓ વાધના કરતાં વધારે બચકર હોય છે. વાધ એકાદ માણસને મારીને નાસી જાય, પણ આ બીજા દુશ્મનો જે દરેક ગામમાં હોય છે તે હમેશા, ત્યાં રહે છે. ગામમાં થતાં ૧૦૦ મરણ-માંથી ૯૮ મરણ તેઓને લીધે થાય છે. અહીં દુશ્મનો વિષે કહ્યું, તે દુશ્મનો “રોગના જંતુઓ” છે.

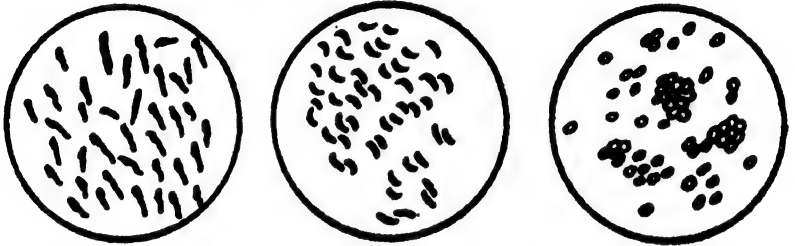
તે જંતુઓ શું છે?

આ પુસ્તકના પહેલા પ્રકરણમાં રોગ પેદા કરનાર જંતુઓ વિષે કહેવામાં આવ્યું છે. આ રોગ પેદા કરનાર જંતુઓને ‘સૂક્ષ્મ જંતુઓ’ પણ કહેવામાં આવે છે. કારણ કે તે એટલા બધા જીણા છે, કે સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રવિના તે જણાઈ શકે નહિ. કેટલાક નાના છોડવા અને જીવડાં એવાં છે, કે તે નરી આંખે જણાઈ શકે. દાખલા તરીકે તળાવની પાસે ઉગતું જીણું બાજીનું છોડ મોટા સાઈપ્રસના છોડ સાથે



સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રનો ઉપયોગ

સરખાવતાં ધણું ઝીણું લાગે છે. હ ફૂટ ઉંચા મોટા માણસને જે ચાંચડ ત્રાસ આપે છે, તે માણસની સાથે સરખાવતાં ધણું ઝીણું લાગે છે. જેમ ચાંચડ અને ડકવીડનું ઢોડ માણસ અને સાધમસના ઝાડ કરતાં ધણુંજ નાનું છે તેવીજ રીતે ડકવીડ અને ચાંચડ કરતાંપણુ ધણુંજ ઝીણું જીવડાઓ અને ઢોડવા થાય છે. રાત્ર પેદા કરતા જંતુઓ ઝીણું ઢોડવા અને પ્રાણીઓની જાતનાં હોય છે. તેમાંનાં કેટલાંક તો એટલાં નાનાં છે, કે તેઓને એક દડામાં એકઠાં કરવામાં આવે, તો તેઓ એક રાઇના દાણા કરતાં વધારે મોટાં થતાં નથી. નીચે બતાવેલું ચિત્ર ઝીણું જંતુઓનું છે. આ જંતુઓને ૧૦૦૦ ગણા મોટા દોરવામાં આવેલા છે. તેમાંનાં કેટલાક ગોળ છે; કેટલાક લાંબા છે.



રાત્ર પેદા કરનારાં જંતુઓને આ ચિત્રમાં ધણુંજ મોટા રૂપમાં બતાવ્યા છે.

જંતુઓની સંખ્યા એકદમ વધી જાય છે. એક બી વાવ્યું હોય, પછી તે બીમાંથી અંકુર ફૂટે, તે ઢોડ થાય, અને તેના ફળ આવે; એટલામાં તો ધણા મહીના થઇ જાય. પણુ જો એક જંતુ કોઇ એક ગરમ જગામાં હોય, તો અર્ધાં કલાકમાં તે જગામાં તેવા બે જંતુઓ થાય છે. પણુ બીજા અર્ધાં કલાકમાં તે બે જંતુના ચાર જંતુ થઇ જાય છે. અને બીજા અર્ધાં કલાકમાં આઠ જંતુઓ થાય છે. આવી રીતે જો ગુણીત થઈ વધવા માંડે, તો દસ કલાકમાં દસલાખ જંતુઓ પેદા થઇ જાય છે.

જો કોઇ જગામાં ગરમી હોય, અને ત્યાં બિનાશ હોય, તો જંતુઓ વધી જાય છે. જે સ્થિતિમાં જંતુઓ કદમાં અને સંખ્યામાં વધી જાય છે તે ગરમી, બિનાશ અને અંધારું છે. સારી રીતે વધવામાટે બધાજ ઢોડવાને સૂર્યના અજવાળાની જરૂર હોય છે, પણુ જંતુઓતો સખત તકમાં મરી જાય છે. ત્યાં આગળ કોહી જતી વનસ્પતિ અથવા મરણ પામેલું જનાવર કોહીજંતું હોય ત્યાં આગળ પણુ જંતુઓ પુષ્કળ વધે છે. સાધારણ રીતે જેમ જગા વધારે ઉજાસવાળી અને સ્વચ્છ હોય તેમ જંતુઓ ઓછાં થાય છે.

જંતુઓ આટલાં બધાં ઝીણું છે, વજનમાં એટલાં બધાં હલકાં છે, અને

એટલી ઝડપથી વધી જાય છે, અને હરેક વસ્તુમાં અને તેના પર તે પેદા થાય છે, તેથી તે હરેક સ્થળે છૂટા માલમ પડે છે. ખરું જોતાં ભાગ્યેજ એવી જગા હશે કે જ્યાં તમને જંતુઓ દેખાતાં નહિ હોય. તે આપણા મોમાં છે, નાકમાં છે, અને આમડી પર છે. પાણી અને ખોરાકમાં પણ તે છે. આપણા ધરની દિવાલ પર, જમીન પર, તળાવના પાણીમાં, કુવામાં, નદીમાં, અને આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ, તે હવામાં પણ છે. પર્વત પરની હવામાં જંતુઓ હોતા નથી. તેમજ “આર્ટીઝીઅન” કુવાના પાણીમાં પણ જંતુઓ હોતાં નથી. જ્યાં મનુષ્યોનો જથ્થો વધારે હોય છે, ત્યાં જંતુઓ જરૂર પુષ્કળ જોવામાં આવે છે.

બધા જંતુઓ નુકસાનકારક હોતા નથી, પણ તેમાંનો મોટો ભાગ નુકસાન કરે તેવો હોય છે, અને તેથી સલામતીનો રસ્તો એ છે, કે બધા જંતુઓથી આપણું રક્ષણ કરવું.

જંતુઓ કેવીરીતે રોગ પેદા કરે છે ?

જે રીતે જંતુઓ, કોગળીઉં, ટાઇફોઇડ તાવ, ગળાનો તથા નાકનો બચકર સોજો (ડીથેરીયા), ક્ષય, મરડી, (પ્લેગ) ચાંદાં, રાતી ફાલ્લીનો તાવ, ચાંદી, પ્રમેહ વગેરે દરદોમાં રોગ ઉત્પન્ન કરે છે, તે રીત નીચે પ્રમાણે છે:—છોડવા જેવા કે, લાખનું ઝાડ, ઝેરી આઇવીનો છોડ, વિગેરે ઝેર બહાર કાઢે છે, તેથી જો આવા છોડના સંબંધમાં કોઇ આવી ગયું, તો તેને ઝેર લાગુ પડે છે, ફેલ્લાં થાય છે, અને પછી તાવ આવે છે. જ્યારે જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને ત્યાં વધવા માંડે છે; ત્યારે જેવી રીતે ઝેરી આઇવી છોડમાંથી ઝેર નીકળે છે, તેવીજ રીતે તે જંતુઓ ઝેર પેદા કરે છે, અને તે ઝેરથી તાવ, માથાનો દુઃખાવો, શરીરના બીજા કોઇપણ ભાગપર દુઃખાવો, સંગ્રહણી વગેરે રોગો ઉત્પન્ન થાય છે, એને તે રોગો આપણને દુઃખ દે છે.

આ બધા રોગનાં જંતુઓ ક્યાંથી આવે છે ?

જે જંતુઓ રોગ પેદા કરે છે, તેઓ આપણા શરીરમાં પેદા થતાં નથી. તેઓ તો બહારથી શરીરમાં દાખલ થાય છે. તેઓ માંદા માણસો કનેથી અથવા માંદાં જનાવરો કનેથી આવે છે. જે માણસ કોગળીઆના તાવથી માંદો થાય છે, તે માણસના શરીરમાં કોગળીઆનો તાવ પેદા કરનાર જંતુઓ હોય છે. જ્યારે આ રોગવાળો માણસ ખોરાકવાળી થાળી અથવા રકાબીનો ઉપયોગ કરે છે, ત્યારે કોગળીઆના તાવના કેટલાક જંતુઓ તેના હાથ પર અને તેની રકાબી પર આવે છે; અને જો કોઇ બીજો માણસ તે રકાબીને ઉકળતા પાણીમાં ધોયા બગર તે રકાબી અથવા થાળીઓ વાપરે છે તો જરૂર તે રોગનાં કેટલાક જંતુઓ

તે ગળી જાય છે. તે માણસની અન નળીમાં તે જંતુઓની સંખ્યા વધી જાય છે. અને થોડા વખતમાં તાવ, સંત્રહણી, અને કોગળીઆના તાવના બધા ચિન્હો પેદા કરવાને ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે. ખીજી રીતે કોગળીઆના રોગવાળા માણસના રોગનાં જંતુઓ ફેલાય છે, તે તેના ઝાડાવાટે ફેલાય છે. આવા માણસનો ઝાડો રોગનાં જંતુથી ભરેલો હોય છે.

જો આવો ઝાડો કોઈ તળાવ, નદી કે કુવા આગળ નાંખવામાં આવે છે, તો જંતુઓ ત્યાં વધ્યાં કરે છે, અને જે માણસો આ તળાવ, કુવા, કે નદીનું પાણી વાપરે, તેના શરીરમાં કોગળીઆ કે તાવનાં જંતુઓ તે માણસોની અનનળી મારફતે દાખલ થઈ જશે, અને થોડા વખતમાં તે માણસને કોગળીઉં કે તાવ લાગુ પડશે.

ફેફસાંના ક્ષયરોગવાળા માણસના થુંકમાં તે રોગ પેદા કરનાર અસંખ્ય જંતુઓ હોય છે. આ રોગવાળા માણસો ન્યારે જમીનપર થુંકે છે, ત્યારે થુંક જલદી સુકાઈ જઈ ધૂળમાં ભેગું થઈ જાય છે. આ ધૂળ હવામાં મળીને ખીજા માણસો ન્યારે શ્વાસ લે છે, ત્યારે તેઓ પોતાના શ્વાસમાં ક્ષયરોગના જંતુઓ લે છે. જે માણસના શરીરમાં આવા જંતુઓ દાખલ થઈ જાય, તે માણસ બળવાન ન હોય તો, જંતુઓ એકદમ વધી જાય છે. અને તે માણસને ફેફસાંનો ક્ષય જલદી લાગુ પડે છે. આ બે દાખલા ઉપરથી પૂરતી રીતે માલમ પડશે, કે રોગનાં જંતુઓ શરીરમાં કેવી રીતે દાખલ થાય છે.

એ ઉપરાંત કેટલાક રોગો એવા હોય છે, કે જે ખીજા જનવરો મારફતે પણ લાગુ પડે છે. જેમકે કુતરાની મારફતે હડખવાનો રોગ, ઉંદર મારફતે પ્લેગ, અને કુચ્છર મારફતે ‘ટ્રિચીનોસીસ’ નામનો રોગ, અને ક્ષયરોગ દ્વાળાનાં ઢોર મારફતે લાગુ પડે છે. ચામડીના કેટલાક દરાજ જેવા રોગો બિલાડી કે કુતરા મારફતે લાગુ પડે છે.

રોગનાં જંતુઓ શરીરમાં કેવી રીતે દાખલ થાય છે, તે વિષે

જંતુઓને શરીરમાં દાખલ થવાને ત્રણ રસ્તા છે. જેમકે મોં, નાક, અને શરીરપરની ચામડીપર કોઈપણ ઇજા થયેલી જગ્યા, ખાવાપીવાના પદાર્થો મારફતે રોગ પેદા કરનારા જંતુઓ મોં વાટે પેસે છે. હાથ ધોયાવગર ખાવાથી, અથવા બાળકો પોતાનાં હાથનાં આંગળાં, કે કોઈ સિંકા જેવી વસ્તુ મોઢામાં ધાલે છે; આવી બધી જુદી જુદી રીતે જંતુઓ દાખલ થવા પામે છે. હવામાં રહેલી ધૂળવાટે રોગ કરનાર જંતુઓ નાકવાટે શરીરમાં દાખલ થાય છે.

ચામડી પર કંઈ વાગ્યું ન હોય ત્યારે શરીરનો ભાગ ઢંકાએલો હોવાથી તે

તે રસ્તે જંતુઓ દાખલ થઇ શકતા નથી, પણ જો ચામડી કોઇપણ રીતે ફાટેલી હોય, તો જેમ નળીમાં ખસી ગયેલાં છાપરામાંથી વરસાદ ધરમાં પડે છે, તેમ રોગનાં જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થઇ શકે છે. અકરમાત ચપ્પુ વાગવાથી, છોલાવાથી, કે સોય જેવી, કે લાકડાની ફાંસ વાગવાથી ચામડી ફાટે તો તેમાં નાનું કે મોટું બાકુ પડે છે; અને ચપ્પુ કે ફાંસ ઉપર રહેલા જંતુઓ આવી રીતે ચામડીમાં તરત દાખલ થઇ જાય છે. અને અંદર જઇ તેમની સંખ્યા વધી જાય છે, એટલે ઈજા પામેલો ભાગ લાલ થઇ જઈ સૂઝી જાય છે. અને એક બે દિવસમાં પણ થઇ આવે છે. ઇજા થતી વખતે દાખલ થયેલા જંતુને લીધેજ સોજો તથા પડ થાય છે.

વળી બીજે એક રસ્તે પણ રોગના જંતુઓ શરીરમાં ચામડી મારફતે, મચ્છર, ચાંચડ, જૂ, માંકડ, ડાંસ કે બગાઈના કરડવાથી દાખલ થાય છે. આ મચ્છર વિગેરે માણસને કરડે છે, ત્યારે તે જેને કરડે તેના શરીરમાંથી થોડું લોહી ચૂસી લે છે. આવા માણસને ટાઢીઓ તાવ, (મલેરિઆ) 'ટાઈફાઈડ' તાવ આવેલો હોય, અને તે રોગનાં જંતુઓવાળું લોહી આવા મચ્છર વગેરે ચૂસી લે છે. ત્યાર પછી તે મચ્છર વગેરે કોઇ તંદુરસ્ત માણસને કરડે છે; અને પોતે જે જંતુ રોગી માણસના શરીરમાંથી ચૂસી લીધાં હોય છે, તે પોલા તંદુરસ્ત માણસના શરીરમાં દાખલ કરી દે છે. આ પ્રમાણે ઘણા બધાં રોગો માણસ જાતને લાગુ પડે છે.

રોગના જંતુઓની ચેપી અસરથી કેવી રીતે દૂર રહી શકાય?

રોગના જંતુઓ ક્યાંથી આવે છે, કેવી રીતે ઝડપથી મોટા થાય છે, અને સંખ્યામાં વધે છે. તથા શરીરમાં કેવી રીતે દાખલ થાય છે. તે બધું જાણ્યા પછી, આપણે તેમનાથી થતી ઈજાથી કેમ બચવું, તેનો હવે ટુંકાણમાં વિચાર કરીશું.

આપણે જાણીએ છીએ કે રોગ ઉત્પન્ન કરનારા જંતુઓ રોગી માણસો પાસેથી આવે છે. તેથી ખાસ જરૂરી બાબત તો એ છે, કે જેવા તેઓ રોગીના શરીરમાંથી નીકળે કે તરતજ તેમને બીજા માણસો માટેના ખોરાક, પાણી અને વાસણકુસણ વગેરે ઉપર ફેલાઈ જતા અટકાવી દેવા. કાગળીઓ તાવ, ટાઈફાઈડ તાવ, પ્લેગ કે મરકી, 'ડીપ્થીરીઆ' રોગવાળા રોગી માણસને પોતાની ઓરડીમાં એકલોજ સુવાડવો. જો બની શકે તો આવા રોગવાળા માણસને વસ્તીથી ઘણું દૂર આવેલી હોસ્પિટાલમાં લઇ જવો. પણ એટલી ખાસ કાળજી રાખવી કે તેને એકજ ઓરડામાં એકલો સુવાડવો. અને ત્યાં તેની સારવાર કરનાર માણસો સિવાય બીજા કોઈને દાખલ થવા દેવા નહિ. તે રોગીના ઉપયોગમાં આવેલા કપ, રકાબી, વગેરે વાસણો. તે ઓરડામાંજ રહેવા દેવા.

અને તેને ઉકળતા પાણીમાં ઘોષ નાંખવા. તેની સારવાર કરનારી બાઈએ ખાસ કાળજી રાખીને પોતાના હાથ વારંવાર ધોવા, અને રોગી જે ઓરડામાં હોય તેમાં કદી જમવા બેસવું નહિ.

દરદીના ઝાડા પિશાબને તેમાં જંતુનાશક હવા નાંખ્યા વિના બહાર ફેંકી દેવા નહિ. (મકરણ ૪૭ માં આ રીત માટે જોવું). માણસના થુંક અને બળમમાં પણ રોગનાં જંતુઓ હોય છે, તેથી એવા રોગીએ સ્વચ્છ, કામળના કંકડા ઉપર થુંકવું, કે નાક સાફ કરવું, અને પછી તે કામળોને બાળી નાંખવા.

રોગના જંતુ શરીરમાં દાખલ ન થાય તે માટે અસ્વચ્છ ખોરાક ખાવામાં ન આવે, તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. નદી, કુવા કે તળાવનાં પાણી ઝેરી જંતુઓ-વાળા હોય છે, માટે તેને પીવાના ઉપયોગમાં લેતા પહેલાં ઉકાળવું. ઝાડ પરથી પોતે ઉતાર્યું ન હોય, તેવું ફળ ખાવું હોય તો તેને ઊભીને તથા ઉકાળેલા પાણીમાં એક બે મીનીટ નાંખીને ખાવું.

શરીરની ચામડી ઊંચાય નહિ, તેની સાવચેતી રાખવી. ચામડીપર કંઈ વાગે કે તરતજ 'ટિચર આયોડીન' લગાડવું. કપડા અને પથારીને સારી રીતે ધોવડાવીને વારંવાર સાફ રાખવી જેથી માંકડ કે જૂ કરડે નહિ. મચ્છર થયા હોય તો તે કરડે નહિ તેટલામાટે મચ્છરદાની નીચે સુવું.

આટલી બધી સંભાળ લીધા છતાં પણ કાષ્ઠવખતે રોગના જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થવા પામે. પણ મહાન ઈશ્વરનો આભાર માનો કે તેણે આપણા ઉપરના પ્રેમને લીધે, એટલી બધી સંભાળ લીધી છે, કે આપણું શરીર પોતેજ, તેમાં જે કાષ્ઠ જંતુ દાખલ થઈ જાય, અને જો તેઓ બહુ ઝેરી કે મોટી સંખ્યામાં નહોય તો તેનો (જંતુનો) નાશકરી નાંખે છે. રોગના જંતુઓના હુમલાની સામે થવા-ને અને ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરવાની શક્તિ પણ લોહીમાં રહેલી છે. જે માણસ પોષક ખોરાક ખાતો નથી, અસ્વચ્છ હવા અંદર લે છે, અને થાકીજાય ત્યાં સુધી સખત કામ કર્યા કરે છે, દારૂ કે તંબાકુનો ઉપયોગ કરે છે, અથવા તો વારંવાર સંભોગ કર્યા કરે છે; તેનું લોહી રોગના જંતુઓની સામે થવાની અને તે જંતુઓનો નાશકરવાની પોતાની શક્તિ ગુમાવી દે છે. તેથી એટલું અગત્યનું છે કે રોગના જંતુઓના ચેપની વિરૂદ્ધ રક્ષણ કરવાના પ્રયત્નો માટે આપણે સારો ખોરાક ખાઈએ છીએ, સ્વચ્છ હવા લઈએ છીએ અને સાત કે આઠ કલાક દરરોજ ઊંચ લઈએ છીએ; તેમજ દારૂ કે તંબાકુનો કાષ્ઠપણુ રીતે ઉપયોગ કરતા નથી; અને નીતિવાળી જીંદગી ગુજારીએ છીએ. આવી રીતે શરીર મજબૂત અને ચપલ થશે અને લોહીમાં રોગના થોડા જંતુ કે જે શરીરમાં વખતો વખત દાખલ થવા પામે, તેને મારી નાંખવાને શક્તિમાન થશે.

સો વર્ષની જિંદગી કેવીરીતે ગુજરી શકાય

અસહના એક ઋષિએ કહ્યું છે કે “માણસ મરતો નથી; તે પોતાની જાતને મારી નાંખે છે.” ધણા લોકોની બાબતમાં આ તદ્દન ખરી વાત છે. એ વાત ખરી છે, કે બધાને કોઈવાર તો મરવું છેજ; છતાં પણ ધણા થોડા કુદરતી જીવનના નિયમ પ્રમાણે જીવે છે. મરણ પામેલા બધા માણસોની ઉંમરના આંકડા લેતા, અને તેની સરેરાસ કાઢતાં એમ માલમ પડે છે, કે પશ્ચિમના લોકોની જીંદગી ૩૦ થી ૪૦ વર્ષની અંદર હોય છે. અને એશિયા ખંડના ધણા દેશોમાં સાધારણ જીવન સરેરાસ ૨૫ વર્ષથી વધારે હોતું નથી. ધણા વિજ્ઞાનીઓ કહે છે, કે માણસનું કુદરતી જીવન ૧૦૦ વર્ષનું છે. આ ઉપરથી માલમ પડશે, કે માણસે જેટલું જીવવું જોઈએ તેના કરતાં એક-તૃત્યાંશ ભાગ પણ તે જીવતો નથી, અને તેથીજ આપણે એમ કહી શકીએ કે માણસ પોતે પોતાની જાતને મારી નાંખે છે. નહિ તો તે ૧૦૦ વર્ષ કે તેથી વધારે પણ જીવે.

દરેક કામમાં જે માણસે લાંબું આયુષ્ય ભોગવ્યું હોય, તેનું નામ કાયમ રાખવામાં આવે છે; તેમાંના કેટલાક તો સો વર્ષથી વધારે જીવ્યા હોય છે. પણ આ બધા સો વર્ષની જીંદગી ગાળનારા માણસોની બાબતમાં માલમ પડ્યું છે કે તેઓએ પોતાની જીંદગીની સંભાળ નાનપણથીજ લીધેલી હોય છે.

માણસની જીંદગી ‘સેવીંગ્સ બેંક’ સાથે સરખાવી શકાય. જે માણસ પૈસા જમા કરે છે, તે માણસ કરકસરથી રહે, તો તેને બેંકમાંથી પૈસા ઉપાડવાની જરૂર પડે નહિ; પણ જો તે ઉડાઉપણે રહે, તો, અને આજે થોડા પૈસા ઉપાડે, કાલે થોડા ઉપાડે, અને એમ રોજ ઉપાડ્યા કરે તો, તેના પૈસા થોડા વખતમાં ખુટી જાય, અને તે ગરીબ થઈ જાય. તેવીજ રીતે આપણી તખીએત બેંકમાં મૂકેલી (રોકેલી) થાપણના જેવી ગણાય. પણ જો તખીએતની સંભાળ રાખવામાં આવે તો તે કોઈપણ રીતે ટુંકી થવા પામશે નહિ. પણ ઉલટું તે વધશે. શરીરના કોઈપણ ભાગ તરફ બે દરકારી રાખવાથી, શરીરને નુકસાન પહોંચે છે. અને આ, બેંકમાં મૂકેલી થાપણમાંથી થોડી રકમ ઉપાડીલેવા જેવું છે. કેમકે જો શરીરને રોજ જરા જરા નુકસાન થયાંકરે, તો તખીએત થોડા વખતમાં નબળી પડી જાય, અને માણસ નબળો પડીજાય, અને નબળો માણસ એમાંય કાંકલા જેવો છે.

ધણા જીવાન સ્ત્રી પુરુષોની તંદુરસ્તી સારી હોય છે, અને શરીરે તેઓ મજબુત હોય છે. તખીએત ન બગાડે, એવીચીજ ન કરવાનું આપણે તેમને

કરીએ તો તેઓ હસી કાઢે છે, અને કહે છે, કે “હું જીવાન છું, મજબૂત છું, આ કરવાથી મને ઇજા થશે નહિ.” જે મહાન પરમેશ્વર વિશ્વનિર્ધારતા છે, તે પરમેશ્વરે સ્ત્રી પુરૂષના કાર્યને નિયમમાં રાખવાને કાયદા બડ્યા છે. તે કહે છે, “માણસ જેવું વાવે છે, તેવું તે લણે છે.” જે તે ધર્મ વાવે તો તે ધર્મ લણે છે. જે તે દાળ વાવે તો તેને દાળનો પાક મળે છે. જે કાષ્ટ જીવાન માણસને ખરાબ આદત પડે છે, તો તે રોગનાં બી પોતાના શરીરમાં વાવે છે. અને વહેલું મોડું તેને રોગરૂપી ફળ જરૂર જરૂર મળે છે. પ્રકરણ ૧૪, ૧૫, ૧૬, ૧૭ માં બતાવવામાં આવ્યું છે, કે અતિસંભોગ કરવાથી અને શક્તિનો નકામે ઉપયોગ કરવાથી જે દરદો થાય છે, તેનાથી જીંદગી ટુંકી થાય છે. વળી અશીષ અને તમાકુ જેવી વસ્તુઓ જેની ટેવ પડી જાય છે, તેનાથી પણ રોગનાં બી વધાય છે, અને જીંદગી ટુંકી થવા માંડે છે.

આ ચોપડી વાંચનારા ધણા માણસો જેમની જીવાની જતી રહી હશે, અને જેમને કેટલાક રોગો લાગુ પડ્યા હશે, તેઓ કુદરતી રીતે એવો સવાલ કરે, કે આગલી જીંદગીમાં અમે અમારી તંદુરસ્તીની ખરાબ દરકાર રાખી શક્યા નહિ; છતાંપણ હવે અમારી જીંદગી લંબાવવાની આશા છે કે? શરીરને કેટલું ગંભીર નુકસાન થયું છે તે જાણવાથી આ સવાલનો ખરાબ જવાબ આપી શકાય. એવો કાષ્ટપણ માણસ નથી જે પોતાની જીંદગીને નુકસાન કરનારી આદતોને એકદમ છોડી દે અને જે ટેવોથી લાંબી જીંદગી ભોગવાય છે, તે ટેવો પાડીને પોતાની જીંદગી ધણી લાંબી કરી શકે. એવા માણસોના ધણા દાખલા મળી આવે છે, કે જેઓ ૪૦ વર્ષ કરતાં પણ વધારે ઉંમરના હતા ત્યારે રોગી શરીરવાળા હતા છતાં, તેમને નવી સારી ટેવો પાડીને ૭૫ થી ૮૦ વર્ષ સુધી પોતાની જીંદગીને લંબાવી છે.

૧૦૦ વર્ષની જીંદગી ગાળવામાટે માણસે આહાર-વિહારમાં નિયમિત રહેવું. નિયમિતપણે રહેવું, એ લાંબી જીંદગી ગાળવામાટે ખાસ જરૂરી બાબત છે. જે સ્ત્રી-પુરૂષોએ ૧૦૦ વર્ષની જીંદગી ભોગવી હશે, તેઓએ કદીપણ હદ ઉપરાંત આહાર-વિહાર કર્યો નહિ હોય. તેઓ ખાવા-પીવામાં પણ નિયમિત રહ્યા હશે. નિયમિતપણે વિષયની વાસના અને ભૂખની ઇચ્છા ઉપર કાબુ સાથે ધણો સંબંધ છે. ગ્રસો, અદેખાઈ, ઇર્ષા, કે દ્રેષ, એ બધાની શરીર ઉપર ખરાબ અસર થાય છે, અને જીંદગી ટુંકી કરવામાં મદદ કરે છે. માયાળુપણાના વિચારોથી અને સંતોષથી જીંદગી લંબાવી શકાય છે. જે કાષ્ટપણ વ્યક્તિ આખા વિશ્વને ચક્ષાવનાર ઇશ્વર વિષે વિચાર કરે છે, અને તેની ઇચ્છાને તાબે થાય છે, તેની જીંદગી જીવનના મૂળ સાથે બંધાયેલી છે. આ ઉપાયોથી તે પોતાની જીંદગી લંબાવી શકે છે.

લાંબી જીંદગી ગાળનારા દરેક જણે સાદી જીંદગી ગાળી હોય છે; એક અમેરિકન આઇ જેની ઉંમર સો (૧૦૦) વર્ષ કરતાં વધારે હતી તેને પૂછવામાં આવ્યું “તમારો ખોરાક શું છે?” તો તેણે જવાબ આપ્યો “મારો ખોરાક ઘઉંની રોટલી છે અને બટાકા છે” ૧૧૩ વર્ષની જીંદગી ભોગવનાર સીરીઆ દેશનો એક માણસ ખાસ કરીને રોટલી અને અંજીર ખાતો હતો. અને પાણી કે દૂધ સિવાય ‘મીઝ’ કાંઈ પીતો ન હતો. કેટલાક લોકો એમ ધારે છે કે ઘડપણ વખતે વધારે પ્રમાણમાં માંસ અને દારૂ અને બહુ કીંમતી ખોરાક ખાવો જોઈએ. આ એક ગંભીર ભૂલ છે. આવા ખોરાકથી પાચન શક્તિના અવયવોને નુકસાન થાય છે, એટલું જ નહિ પણ તેઓ શરીરમાં મોટે ભાગે ઝેરી કચરો ભેગો કરે છે, અને તે ઝેરી કચરાથી જીંદગી ટુંકી થાય છે.

ખોરાક અને કસરત

ઘરડા માણસોની પાચન શક્તિને હાયક ખોરાક ભાત, થોડું બાફેલું ઈંડું અને ખેવાર શેકીને સખત બનાવેલી રોટલી (ખાખરા) છે. જો દાંત કાઢી ગયા હોય તો ખોરાકને ગરમ પાણી રેડીને વધારે નરમ બનાવવો. વારંવાર તાજાં ફળ ખાવાં. જો પાકાં ફળ સાધારણ કિંમતે મળે તો તે તેવાંને તેવાં જ ખાવાં. બાફેલાં તથા વરાળમાં ગરમ કરેલાં ફળ પણ ઉત્તમ છે. મિષ્ટાન્નવાળી ધણું વસાણાંથી બનેલી ‘કેક’ જેવી મિઠાઈ ખાવી નહિ.

લાંબી જીંદગી ભોગવવા માટે રોજ કસરત કરવી જોઈએ. શરીરને એક યંત્ર સાથે સરખાવી શકાય. જે કાંઈ યંત્ર વાપરવામાં ન આવે તો તે જલદી કટાઈ જાય છે. દરેક જણ જાણે છે કે કટાઈ ગયેલું યંત્ર સ્થેનામથી ભાંગી જાય છે. કસરત ન કરનાર માણસનું શરીર અક્કડ થઈ જાય છે. ઘરડા માણસો જો કસરત ન કરે તો તેમનું શરીર એટલું બધું અકડાઈ જાય છે કે તેઓ ચાલી પણ શક્તા નથી. લાંબી જીંદગી ગાળનારા પ્રખ્યાત માણસો પોતાની જીંદગી દરમિયાન દરરોજ કસરત કરતા હતા અને જ્યારે તેઓ ઘરડા થયા ત્યારે પણ તેઓ ખુલ્લી હવામાં ફરવાની કસરત રોજ કરતા હતા.

શરીરને જેવીરીતે કસરત મળે છે, તેવી રીતે મનને પણ કસરત મળવી જોઈએ. જો ઘરડા માણસો એ પ્રમાણે કરે તો જેમ ધણા માણસો કરે છે તેમ તેઓ બાળક જેવી નાદાની નહિ કરે.

શરીરને ખુલ્લું રાખવું નહિ

ઠંડી અને શરદીથી દરેક ઘરડા માણસે પોતાના શરીરનું રક્ષણ કરવું. ઠંડી હવામાં ઘરડા માણસોને જીવાન માણસો કરતાં વધારે કપડાંની જરૂર

પડે છે; ધરડા માણસને જીવાન માણસ કરતાં શરીરની અસર ઘણી જલદી થઈ જાય છે. ધરડા માણસોએ વારંવાર નહાવું. નાહી રહ્યા પછી જો શરીરને ઝડપથી લૂછીને સાફ કરવામાં આવે, તો તેને શરીર સ્હેલાઈથી લાગી શકતી નથી.

લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવામાટે નિયમો

લાંબી જીંદગી ભોગવેલા એક અંગ્રેજ લેખકે જીંદગીને કાંબાવવા માટેના કેટલાક નિયમો નીચે પ્રમાણે આપ્યા છે.

૧. ઓછામાં ઓછું રોજ આઠ કલાક ઊંઘવું.
 ૨. ઊંઘવાના ઓરડામાં જોઈતી હવા દાખલ થઈ શકે, તે માટે બારી બારણાં જરૂર ઉઘાડાં રાખવા બૂલવું નહિ.
 ૩. શરીરમાં જેટલી ડીઝી ગરમી હોય તેટલી ડીઝીવાળુ ગરમ પાણી નહાવાને માટે રોજ લેવું, અને રોજ સવારે નહાવું. નહાઈ રહ્યા પછી ચામડીને સ્વચ્છ અને સાફકરી સુકાવી નાંખવું.
 ૪. "જરાતરા મસિ ખાણું", અને ખાણું પડે તો બરાબર રંધાઈ ખાણું ખાવું.
 ૫. અસ્વચ્છ પાણી કદી ન પીવું-પીવામાં ન આવે તેની સંભાળ રાખવી.
- અમેરિકાના કેટલાક વિજ્ઞાનીઓ જેઓમાંના કેટલાક તે દેશના બહુ હોશિયાર વિજ્ઞાનીઓ છે, તેઓએ તંદુરસ્તી ભોગવવામાટે અને લાંબી જીંદગી ભોગવવા ઇચ્છનારને માટે નીચે જણાવેલા નિયમો આપ્યા છે.
૧. ઉપયોગમાં આવતા દરેક ઓરડામાં ઉજલસ તથા હવા સારી પેઠે આવે તે પર ધ્યાન રાખવું.
 ૨. તાજગી ભોગવવામાટે બહાર ખુલ્લી હવામાં ફરવું, અને બહાર ખુલ્લામાં કામઘંઘો કરવો.
 ૩. બની શકે તો ધરની બહાર રાત્રે સૂવું.
 ૪. ઉંડો શ્વાસ લેવો.
 ૫. ગળ ઉપરાંત ખાવું નહિ.
 ૬. "મસિકે મરી મસાલાવાળા ખોરાક બહુજ થોડા પ્રમાણમાં ખાવા.
 ૭. ધીમેથી બરાબર ચાવીને ખાવું
 ૮. દરરોજ ઝાડો સાફ થવો જોઈએ.

૯. ટટાર ઉભા રહેવું, ટટાર ખેસવું, તેમજ ચાલતી વખતે પણ ટટાર રહેવું.
 ૧૦. દાંત, પારા, તથા જીભને 'બ્રશ' વતી હમેશાં સાફ રાખવા.
 ૧૧. શરીરમાં ઝેરી પદાર્થો કે રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓને કદી દાખલ થવા દેવા નહિ.
 ૧૨. ગળ ઉપરાંત કામ કરવું નહિ; થાક્યા હોય ત્યારે અરામ લેવો, અને દરરોજ જરૂર પ્રમાણે સાતથી નવ કલાક જીંધ લેવી.
 ૧૩. ગુસ્સો અને ચિંતા દૂર રાખવાં; શાંત અને હસમુખા રહેવું.

*સૂચના:-વિજ્ઞાનીઓના કહેવા પ્રમાણે ઓછું માંસ ખાવું એ ઠીક છે, પણ અમારા મન પ્રમાણે બીજા કુલ માંસવાળા ખોરાક ખાવો નહિ-એ ઉત્તમ છે.



ગર્ભાવસ્થા અને સુવાવડખાનું

માણુસ જાતની ઉત્પત્તિનો વિશ્વાસ રાખવા લાયક અહેવાલ ખ્રીસ્તી પવિત્ર શાસ્ત્રના પહેલા પુસ્તક “જેનીસીસ” (ઉત્પત્તિ) માંથી મળી આવે છે. તે અહેવાલમાં લખેલું છે, કે ઇશ્વરે કહ્યું, “આપણે પોતાના સ્વરૂપ તથા, પ્રતિમા પ્રમાણે માણુસને બનાવીએ”, અને સમુદ્રના માછલાપર, તથા આકાશના પક્ષીઓપર, તથા ગ્રામ્ય પશુઓપર તથા આખી પૃથ્વીપર, તથા પૃથ્વીપર પેટે ચાલનારા સમગ્ર પ્રાણીઓપર તેઓ અમલ ચલાવે. એમ દેવે પોતાના સ્વરૂપ પ્રમાણે માણુસને ઉત્પન્ન કરીધું, દેવના સ્વરૂપ પ્રમાણે તેણે તેને ઉત્પન્ન કરીધું, તેણે તેઓને નરનારી ઉત્પન્ન કરીધાં.....અને યહોવાહ દેવે ભૂમિની મારીનું માણુસ બનાવ્યું, અને તેના નરકારામાં જીવનનો શ્વાસ ટુંક્યો; અને માણુસ સજીવ પ્રાણી થયું” (ઉત્પત્તિ) ‘જેનીસીસ’ ના અહેવાલ પરથી એમ પણ માલમ પડે છે, કે ‘દરેક છોડ અને પ્રાણીને નવો જીવ પેદા કરવાની શક્તિ આપી છે, જેથી તેની જાતની વૃદ્ધિ થાય છે. માણુસ સંબંધી પરમેશ્વરે કહ્યું, “સર્જન થાઓ, અને વધો, અને પૃથ્વી ભરપૂર કરો”. પરમેશ્વરે જેવી રીતે બે જણને (સ્ત્રી પુરૂષ) પેદા કર્યાં, તેવી રીતે સ્ત્રેલાઇથી આખી દુનિયા ભરી શકત. પણ જાણે કે તેણે આ શક્તિ (પેદા કરવાની) માણુસની સાથે વહેંચવાની ઇચ્છા કરી. આ કારણને લઇને સ્ત્રી અને પુરૂષ પેદા કરવાના કાર્યને તેઓના વિષયની ઇચ્છાને માત્ર શાંત કરવાના સાધનરૂપ ગણવું નહિ, પણ તેઓએ એમ સમજવું કે, તેમાં કંઇક તેને વિશે ખાસ ગુણુ છે, એટલે કે કંઇક દેવી છે.

ગર્ભધારણ

‘માણુસે પરણ્યા પછી પુષ્કળ સંભોગની વૃત્તિને દાખી રાખવી; એ વિષે ૧૪ માં પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે. સ્ત્રી અને પુરૂષનો જાતિસંબંધ ખરો અને કુદરતી છે; પણ જ્યારે તે વિવેકબુદ્ધિ અને નિયમને અનુસરીને હોય ત્યારેજ તે તદ્દન ખરો અને કુદરતી ગણાય. ભૂખ અને તરસ સાથે સરખાવવાથી સંભોગની વૃત્તિને કાબુમાં રાખવાની જરૂર સ્પષ્ટ રીતે સમજાવી શકાય છે. આ બંને કુદરતી વૃત્તિઓ છે, અને તેને વિવેકબુદ્ધિએ કરી સંતોષવી એ તદ્દન યોગ્ય છે. પણ દરેક જણ જાણે છે કે ખાવાપીવાની ઇચ્છાને ખાઉધરાની માફ અને પીધેલાની (૧૨૬)

માફક સંતોષવી, એ યોગ્ય નથી. તેવીજ રીતે માણસ ઇચ્છે તો તેમ કરી શકે, એટલાં પૂરતુંજ સંભોગની વૃત્તિને સંભોગના કીડાની માફક સંતોષવી એ યોગ્ય અને ખર્ચ નથી.

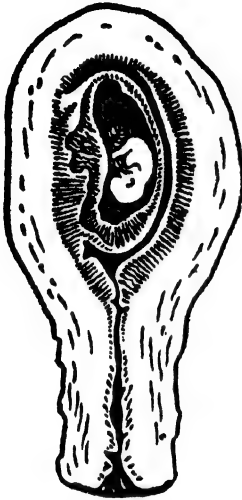
વારંવાર ગર્ભ રહેવાથી સાધારણ રીતે બળવાન અને મજબુત છોકરાંઓ જન્મતાં નથી. વારંવાર ગર્ભ રહે એ માની તંદુરસ્તી પર બારે બોળે છે. સંભોગની બાબતમાં નિયમિત રહેવાને માટે આ પણ એક વધારાનું કારણ છે. એવા સવાલ પૂછવામાં આવે છે, કે પરણેલા સ્ત્રી પુરુષોને માટે સંભોગની વૃત્તિને છેક દાબી નહિ દેવાનો અથવા તો તેમાં બહુ રચ્યાપચ્યા નહિ રહેવાનો એટલે કે તે બાબતમાં તદ્દન નિયમિત રહેવાને માટે કયો માર્ગ ખુલ્લો છે? કુદરતની સાથે એકતા ધરાવતો એકજ માર્ગ છે, અને તે નીચે પ્રમાણે છે:—

રજોદર્શન દર મહિને થાય છે; પાકું ખીજ ગર્ભાશયમાંથી સાધારણ રીતે પસાર થાય છે. અને આ રીતે કુદરત ગર્ભધારણને માટે તૈયારી કરે છે. એવું માલમ પડતું છે કે રજોદર્શન થાય તે પહેલાં આઠ દિવસની અંદર અને રજોદર્શન બંધ થાય પછી દસ દિવસની અંદર સંભોગ કરવામાં આવે, તો ખીજ કાંઈપણ વખતે સંભોગ કરવામાં આવે, તેના કરતાં આ દિવસોમાં ગર્ભ રહેવાની વધારે વક્રી છે. આ રીતે રજોદર્શન થતાં પહેલાં અને પછી આઠ દિવસજ એવા જાય છે, કે જે વખતે સંભોગ કરવાથી ગર્ભ રહેવાની ખાસ વક્રી હોતી નથી. આ રીતે જાતિ સંબંધની એક અઠવડિયાની હદ બાંધ્યા પછી ધણી બાબતોમાં ગર્ભધારણનો વખત ધણો લાંબાશે, અને પરિણામ એ આવશે, કે જે છોકરાઓ જન્મશે, તેને સાધારણ બાળકના કરતાં વધારે સારી રીતે ઉછેરાશે. કાંઈપણ સાધારણ સ્ત્રી-પુરુષને આ હદે પોતાની સંભોગની વૃત્તિના કાળમાં રાખવાની શક્તિ હોવી જોઈએ. એટલું પણ ખાસ જાણવાની જરૂર છે કે જ્યારે સંભોગનું કાર્ય પુરેપૂરું થતું નથી, અથવા તો જ્યારે ગર્ભ અટકાવવાના રસ્તા લેવામાં આવે છે, ત્યારે તેમાં કંઈપણ સંતોષ થતો નથી. અને તેની પ્રતિકૂળ લાગણી થાય છે, અને તેમાંથી વહેલું મોડું ધણું દુઃખ ઉત્પન્ન થાય છે.

ગર્ભાશયમાં બાળકનું વધવું

સ્ત્રીને ગર્ભ રહે છે કે તરતજ રાષ્ટના દાણા કરતાં પણ ધણું ઝીણું ખીજ (એક એકસો પચીસ ઈંચ વ્યાસનું) હોય છે તે વધવા માંડે છે. થોડા વખતમાં તે વધીને બેર જેવડું થાય છે, અને નજરે દેખાય તેવું બને છે. ચાર અઠવાડિયામાં કબુતરના ઈંડા કે જાંબુ જેવડું મોડું થાય છે. બે મહિના થાય એટલે તેનું કદ મરઘીના ઈંડા જેટલું બને છે, અને મનુષ્યના શરીરનો આકાર ધારણ કરવા

માંડે છે. પછી લોહીની શિરાઓ ગર્ભાશયની અંદર જોડાય છે, અને મા જે ખોરાક ખાય છે, અને પચાવે છે, તે ખોરાક લોહીની શિરાઓ વાટે થઇ ગર્ભમાં બાળકને પહોંચે છે. તે બાળક ગર્ભાશયમાં વધવા માંડે છે (ગર્ભાશયની અંદર ગર્ભ બાળકનું ચિત્ર જુઓ.)



એ એક અજ્ઞયખીની વાત છે, કે એક નાનું ખોરનાં જેવું ગર્ભખીજ વધીને મનુષ્યના શરીરના આકારનું, ૨૦૬ હાડકાં, ૫૦૦ કરતાં વધારે સ્નાયુ, આંખ, કાન, નાક, હૃદય, મગજ વગેરે અવયવોવાળું તૈયાર થઇ જાય છે. એ પણ એક ખીજો પુરાવો છે, કે મહાન પરમેશ્વરે માણસને બનાવ્યો, અને તે નાના ગર્ભખીજને પુરેપુરી શરીરની વૃદ્ધિ આપે છે. અસલના વખતમાં ડેવીડ નામનો એક ડાલ્હો રાજા હતો તેણે કહ્યું “હું તારાં (પરમેશ્વરનાં) વખાણ કરીશ, કારણ કે હું ઘણી ભયંકર રીતે અને અજ્ઞયખ રીતે બનેલો છું. હું જ્યારે છુપી રીતે વધવા માંડ્યો, (ગર્ભાશયમાં વધવા માંડ્યો) ત્યારે તે તારાથી છાનું ન હતું.....કારણ કે, તેજ મારી શિરાઓ બનાવી અને માના ગર્ભમાં મને ગુથીને તૈયાર કર્યો છે.”

ચાર માસને છેડે બાળકનું કદ પાંચ ઇંચ લાંબું થાય છે, છ મહિના થાય એટલે બાળકનું વજન ૨૧ રતલ થાય છે. જો છ મહિનાના બાળકનો જન્મ થાય, તો તે થોડા દિવસથી વધારે જીવે નહિ. નવ મહિનાને છેડે બાળકનું વજન ચારથી છ રતલનું હોય છે અને તે અઠાર ઇંચ લાંબું હોય છે. જો બાળક આ વખતે જન્મે, અને તેની સંભાળ લેવામાં આવે તો તે જરૂર જીવે. દસ માસને છેડે (૨૮૦ દિવસે) બાળક પુરેપુરું વધે છે. તેનું વજન છ થી દસ રતલનું હોય છે. અને તે લગભગ ૨૦ ઇંચ લાંબું હોય છે.

ગર્ભાવસ્થાની મુદત

ગર્ભાધાનની મુદત આસરે ૨૮૦ દિવસની હોય છે. બાળક ક્યારે જન્મશે, તે નક્કી કરવાની રીતો નીચે પ્રમાણે છે. છેલ્લું રજોદર્શન થયા પછી અંગ્રેજી નવ માસ ગણવા અને તેમાં સાત દિવસ ઉમેરવા. દાખલા તરીકે છેલ્લા રજોદર્શનનો પહેલો દિવસ જાન્યુઆરી ૧ લી હોય, તો બાળકનો જન્મ ઓક્ટોબરની ૮મી તારીખે થવાનો સંભવ ખરો.

ખીજી ધણી સહેલી રીત એ છે, કે સ્ત્રીને છેલ્લું રજોદર્શન થાય, તેના પછીના પહેલા દિવસથી ૨૮૦ દિવસ ગણવા. ઠાઠપણ રીતે ખરી તારીખ તો જાણી શકાતી નથી. વખતની ગણતરી કરતા બાળક એ અઠવાડિયા પહેલાં અથવા એ અઠવાડિયાં પછી જન્મે. દાખલા તરીકે સ્ત્રીને ગર્ભધારણ થવા પહેલાં રજોદર્શનનો છેલ્લો દિવસ જીન પહેલી હોય તો ત્યાંથી ૨૮૦ દિવસ માર્ચની ૮મી થશે આ તારીખે બાળક જન્મવું જોઈએ.

ગર્ભધાનના ચિન્હો

૧. સ્ત્રી કેવી રીતે જાણે કે મને ગર્ભ રહ્યો છે? એ જાણવાની ધણી નિશાનીઓ હોય છે. પરણેલી સ્ત્રીને નિયમિત રજોદર્શન થતું બંધ થાય છે, ત્યારે એમ માલમ પડે છે, કે તેને ગર્ભ રહ્યો છે; પરંતુ આથી ચોક્કસ ખાતરી થાય નહિ, કારણ કે સ્ત્રીને ધાવતું બાળક હોય અને છેલ્લું બાળક જન્મ્યા પછી અને રજોદર્શન થાય તે પહેલાં પણ તેને ગર્ભ રહે.

૨. ગર્ભ રહ્યા કેડે થોડા અઠવાડિયાં પછી સ્ત્રીને સવારના બેચેની લાગે છે. સવારના પહોરમાં ઊઠે કે તરતજ તેને બેચેની લાગે, દરેક વસ્તુપર અપ્રીતિ થાય, કંટાળો આવે, ઝોઝારી આવે, અને ઉત્કટી થાય. થોડા અઠવાડિયાં સુધી આવું રોજ થાય. આ ગર્ભ રહ્યાની ચોક્કસ નિશાની છે.

૩. ગર્ભ રહ્યા પછી ખીજે કે ત્રીજે મહિને સ્તન વધવા માંડે છે. અને સખત થતા જાય છે. સ્તનની ડીંટડી ધણી મોટી થાય છે.

૪. ગર્ભના ત્રીજા મહીના પછી પેડાનો ભાગ ધીમે ધીમે મોટા થતો જાય છે.

૫. ગર્ભ રહ્યા પછી સડાચાર માસમાં સ્ત્રીને ગર્ભાશયમાં સાધારણ રીતે બાળકની પહેલી હીલચાલ માલમ પડે છે.

ગર્ભવતી સ્ત્રીએ રાખવાની સાંભાળ વિષે

જે સ્ત્રીને ગર્ભ રહ્યો હોય તેને પોષક ખોરાક જૂટથી મળવો જોઈએ. કારણ કે તેણે પોતાના પોષણ માટે તથા ગર્ભાશયમાં રહેલા બાળકના પોષણ માટે ખોરાક લેવો જોઈએ. ખાસ અગત્યનું તો એ છે, કે તેને ઝાડો રોજ સાક આવવો જોઈએ. જે તેને કપજીઆત થાય તો પ્રકરણ ૨૯માં આપેલી સૂચનાઓ તેણે પાળવી.

રોજ તેણે હવા અને ઉજસવાળા ઓરડામાં સૂવું જોઈએ.

એ ખાસ અગત્યનું છે કે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ રોજ સ્નાયુની કસરત કરવી;

નહિ તો તેના રનાયુઓ નબળા અને પોચા થઇ જાય છે. અને બાળક નબળું થાય છે. અને જ્યારે બાળકનો જન્મ થાય છે, ત્યારે તેનો ઘણો કઠંગો વખત આવે છે.

રોજ તેણે કેટલાક શેર ચોકખું પાણી પીવું.

દાંડનો, તંબાકુનો અને પાનસોપારીનો વપરાશ બંધ કરવો.

વારંવાર શરીર સાફ કરવાને નહાવું.

ગર્ભાધાનના વખતમાં સંભોગ કરવો નહિ.

પ્રસૂતિ-અથવા-સુવાવડ વખતની તૈયારી વિષે

પ્રસૂતિનો સમય પાસે આવે, ત્યારે જે ઓરડામાં સુવાવડ કરવી હોય, તે ઓરડો સાફસુક રાખવો, દિવાલ પર લટકતી બધી ચીજો કાઢી નાંખવી. પછી દિવાલો પર ચુનો ઘોળવો; જમીન ધસીને સાફ કરવી; અને જે માટીની જમીન હોય, તો તેને સારી રીતે વાળી ઝાડીને સાફ કરવી. અને પછી ખાટલા નીચે અને ચારે ખુણામાં ચુનો ફેરવવો. મેજ અને ખાટલા સિવાય ઓરડામાંથી બધુંજ કાઢી નાંખવું. જે ઘરમાં એકજ ઓરડો હોય તો ચોકખી સાદડીઓ તે ઓરડાના વિભાગ કરવા માટે ટાંગવી, એક ભાગ સુવાવડી સ્ત્રીને માટે અને બીજો ભાગ બીજા માણસો માટે.

સુવાવડી સ્ત્રીને માટે નીચેની ચીજો આગળથી રાખી મૂકવી

૧. લોહી વગેરે સાફ કરવામાટે અને બાળકનો જન્મ થયા પછી કમળના મુખને ઢાંકવા માટે રૂની ગાદી બનાવવા સાર એક દોઢ રતલ સ્વચ્છ રૂ રાખવું.

૨. બાળકનો જન્મ થયા પછી તેની માતા પેદાપર પાટા તરિકે બાંધવા માટે દસ ઈંચ પહોળું અને ચાર ફીટ લાંબું એવું મજબૂત રૂના કપડાના કટકા બે ત્રણ પાટા બનાવવામાટે રાખવા.

૩. કેટલાક જુના કપડાં ઉકાળેલા પાણીમાં ઘોષ્ટને અને સાફ કરીને રાખવાં. લોહી અને બીજા પ્રવાહી પદાર્થને ચૂસી લેવા માટે સુવાવડી સ્ત્રીની તળીએ એ કકડા રાખવા.

૪. “સીલોન ફ્લેનક્સ” નો એક કકડો અથવા એવા કોઈ બીજા નરમ સુવાળા કકડા રાખવા. આ કકડા સારી રીતે ઉકાળીને સાફ રાખવા. બાળકને આ કકડાની અંદર વિંટાળવાનું હોય છે.

૫. દરેક સાડાચાર ઈંચ પહોળા અને બે ફીટ લાંબા કપડાના બે કકડા રાખવા. આ કકડાને પણ ઉકાળીને સાફ રાખવા. બાળકના પેદા પર

પાટા તરિક આ કકડા બાંધવામાં આવે છે.

૬. દાઢ અથવા નર્સના હાથ સાફ કરવાને એક સાબુ અને બ્રશ રાખવા.

૭. થોડા ઓસ (Lysol) લાઇસોલ નામની જંતુનાશક દવા લઇ રાખવી. એક શેર પાણીમાં એક નાની ચમચી એ દવા નાંખી, દાઢના હાથ ધોવાને તૈયાર રાખવું.

૮. નાળ છેદન કર્યા પછી કુંડીપર લગાડવાને એક બે ઓસ બોરિક એસિડનો બૂકો રાખવો.

૯. ઉકાળેલા પાણીમાં સ્વચ્છ કરેલા કપડાના કકડા રાખવા. દરેક કકડો ત્રણ ઈંચ પહોળો, અને ત્રણ ઈંચ લાંબો હોવો જોઇએ, અને દરેક કકડાની વચ્ચે એક કાણું પાડવું, જેથી તે કાણામાં થઇને નાળ છેદનનો ભાગ પસાર થાય.

૧૦. બોરિક-એસિડનું પાણી કરીને એક શીશીમાં પાંચ છ ઓસ ભરી રાખવું (પ્રકરણ ૫૦ માં ઉપચાર નં. ૧ જુઓ) આ પાણી બાળકની આંખ ધોવાના કામમાં તથા માતાના સ્તનની ડીટ ધોવા વાપરવું.

૧૧. બાળકની આંખ ધોવાને દશ ટકા મેળવેલા આરગીરોલનું પાણી એક ઓસ શીશીમાં ભરી રાખવું. (ઉપચાર નં. ૩ જુઓ.)

૧૨. જન્મેલા બાળકના શરીર પર ચોળવા માટે થોડું મીઠું તેલ અથવા થોડું 'વેસેલીન' તૈયાર રાખવું.

૧૩. મા તથા બાળકના પેટા પર વીટાળવા, પાટા તથા ખૂંચે નહિ એવી પીન-ટાંકણીથી બાંધવામાટે રાખવા.

૧૪. બાળકના શરીરના નીચેના ભાગપર વીટાળવાને થોડું ધોયલુ કપડું બજોતીઆ માટે રાખવું.

૧૫. આડેક ઈંચ લાંબી દોરીના બે ટુકડા રાખવા. દસઆર સુતરના તાંતણા એકઠા વણીને આવી દોરી બનાવવી. આ દોરી નાળપર બાંધવાની હોય છે. નાળને કાપવાને સારી કાતર રાખવી.

આ બધી વસ્તુઓ આગળથી તૈયાર રાખવી, અને બધા સ્વચ્છ ઉકાળેલા કકડાને એક ચોક્કા ધોયેલા કપડામાં વીટાળીને રાખવા. આ વસ્તુઓને હાથ ધોયાવગર અડકવું નહિ.

માને માટે તથા બાળકને માટે તૈયાર કરેલા કપડાં, તથા પથારીની ચાદર ધોઇને સાફ કરીને રાખવી, અને તેને સાફ કર્યાપછી ધૂળ ન લાગે તે સંભાળવું.

દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ રાખવી, એ ખાસ જરૂરનું છે. જે બાળક બાળપણમાં

મરણ પામે છે, તેમાંનો મોટો ભાગ જન્મ્યાપછી એ અઠવાડિયામાં મરી જાય છે, તેનું કારણ એજ છે, કે બાળકના જન્મ વખતે બરાબર દરકાર રાખવામાં આવતી નથી, અને દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ રાખવામાં આવતી નથી. ઘણી માતાઓને બાળકના જન્મ પછી મંદવાડ આવે છે, અને લાંબા વખત સુધી તાવ શરીરમાં રહે છે, આનું પણ ખાસ કારણ જન્મ વખતે સ્વચ્છતા નહિ રાખેલી તે હોય છે.

ગર્ભવંતી સ્ત્રીને માલમ પડે કે બચ્ચાનો જન્મ થવાની તૈયારી છે, કે તરતજ તેણે પોતાની પથારી તૈયાર કરાવવી. ગોદડાપર ન્યુસ-પેપર કાગળના કેટલાક પડ, મીણનું કાપડ રાખવાથી ગોદડું બીનું થશે નહિ. પછી તેના પર સ્વચ્છ ચાદર પાથરવી. લોહી ચુસાવી લેવાને માટે જીના મેક્કાં કપડાંનો કદી ઉપયોગ કરવો નહિ.

ચોકખા વાસણની અંદર પુષ્કળ પાણી ઉકાળી રાખવું. આમાંનું કેટલુંક પાણી ચોકખા વાસણમાં ભરી રાખવું. અને તેનાપર ચોકખું કપડું ઢાંકી તેને ઠંડું થવા દેવું. તેમાંનું થોડું પાણી ગરમ રાખવું. ઓરડામાં એક નાનું મેજ રાખવું. ઉકળતા પાણીવતી ટેબલ ધોઈને સાફ કરવું. અને તેના પર જરૂરી બધી ચીજો ગોઠવવી. હાથ મોં ધોવાનાં પહેાળાં વાસણો ગરમ પાણી અને સાબુ વડે ધોઈને સ્વચ્છ અને સાફ કરી તૈયાર રાખવા.

પ્રસવવેદના

બાળકના જન્મ વખતે સુવાવડી બાઈને જે કષ્ટ થાય છે, તેની શરૂઆતમાં એ નિશાનીઓ માલમ પડે છે. પહેલી તે એ કે ચોનિમાંથી રતાશ પડતું મેલું નીકળવા માંડે છે, અને બીજું પેટમાં દુઃખ થાય છે; જન્મનો વખત જેમ પાસે આવતો જાય છે, તેમ દરદ બહુ વારંવાર થાય છે, પણ શરૂઆતમાં તો પા થી અર્ધા કલાકને અંતરે કષ્ટ થયાં કરે છે.

જો લાયક ડૉક્ટર મળે તો તેને બોલાવવો એ વધારે સાફ છે. જો ડૉક્ટર ન મળી શકે તો સુવાવડના કામની ફેળવણી લીધેલી કાઈ દાઈ કે નર્સને મદદમાટે બોલાવવી. જો કાઈ અનુભવી ડૉક્ટર હાજર હશે, તો થું કરતું તે જાણશે. લાયક ડૉક્ટર ન મળી આવે, તેવી વખતે થું કરવું તે સંબંધી સૂચનાઓ નીચે આપી છે.

મળવા આવનારને ઓરડામાં દાખલ થવા દેવા નહિ. અને દાઈ ઉપરાંત બીજા એ કરતાં વધારે માણસોએ ઓરડામાં રહેવું નહિ.

બાઈને ગરમ પાણીથી નવડાવવી, અને ગુપ્ત ઈંદ્રિયોનો બહારનો ભાગ ગરમ પાણી અને સાબુવતી સારી પેટે ધોઈ નાંખવો. પ્રસવ વેદના દરમ્યાન પિંચાળ વારંવાર કરવો. જો કે આઠ કલાક સુધીમાં જો ઝાડો ન થયો હોય તો તેને ગરમ પાણીનો 'કુશ' આપવો. (કુશ-એનીમા આપવાની રીત ૨૦ મા પ્રકરણમાં જોવી).

પ્રસવવેદનાની શરૂઆતમાં બાળને પોતાની મરજી પ્રમાણે સૂવા કે બેસવા દેવી. જ્યારે કષ્ટ વધી જાય, ત્યારે તેણે પગ ઉઠા કરી પહોળાં રાખી ખાટલા પર સૂવું. આ વખતે બેસવું કે ઉભા રહેવું, એ બાળને નુકસાનકારક છે, તેમજ આ રીતથી જન્મતા બાળકને સ્વચ્છ રાખવું એ અસંભવિત છે.

દાઢએ ખાસ દરકાર રાખીને પોતાના આખા હાથ બરાબર સ્વચ્છ ધોઇ નાંખવા. કાણી સુધીના હાથ ઉઘાડા રાખવા. નખ કાઢી નાંખવા. તથા તેમાં કંઈ મેલ ભરાયો હોય, તો તે કાઢી નાંખવો. માત્ર ગરમ પાણી અને સાબુથી હાથ ધોવા એ પુરતું નથી, પણ હાથને બ્રશવડે ઘસીને સાફ કરવા. સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં. અને કંમરથી પગ સુધી નીચે આગલા ભાગમાં સ્વચ્છ કપડું બાંધી રાખવું. બાળકનો જન્મ થવામાં મદદ કરશે, એમ ધારીને કાષ્ઠપણુ જાતની દવા બાયડીને પીવડાવવી નહિ. તેને કાષ્ઠપણુ જાતની દવાની જરૂર હોતી નથી, અને દવાવગરજ તેને સારું થઇ જાય છે. બાળના પેદાપર દોરી કે ચાદર સખત બાંધવા નહિ. આ મદદ કરવાને બદલે હરકત પહોંચાડે છે. દાઢએ ઈંદ્રિયના અંદરના ભાગમાં પોતાનો હાથ નાંખવો નહિ, આમ કરવાથી બાળને ચેપ લાગે અને સૂવાવડનો તાવ લાગવાનો સંભવ છે.

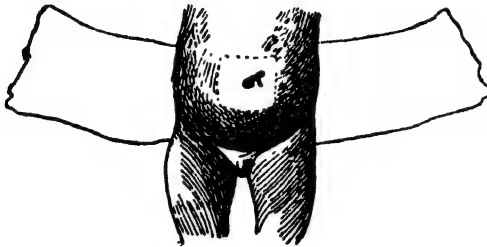
પાણીની કાચળી ફાટી ગયા પછી (પુખ્ત પાણી વહી ગયા પછી) બાળકનું માથું ગુપ્ત ઈંદ્રિયની બહાર દેખાવા માંડે છે. જો બાળકની સ્થિતિ નિયમિત હોય છે, તો બાળકનું મુખ નીચેની બાજુએ હોય છે, અથવા તો માની પીઠ તરફ રહે છે, અને માથાનો ઉપલો ભાગ પહેલો જણાય છે, જો માથું એકદમ બહાર નીકળે, તો ગુપ્ત ઈંદ્રિયમાં સખત ચીરો પડે છે. તેથી માથું દેખાયકે તરતજ તેના પર આંગળીઓ મૂકવી અને કષ્ટ વખતે નીચેથી દાબીને ધીમેથી દબાવવું. આથી બાળકનું માથું તેની છાતી તરફ વળશે અને તેથી તે ચોનિની બહાર વધારે સહેલાઈથી આવશે થોડાં વખત સુધી આવી રીતે બાળકનું માથું બહાર આવતા અટકે છે, કષ્ટના અંતર દરમિયાન સ્નાયુઓ ઠીસા પડે છે. જ્યારે આવી રીતે સ્નાયુઓ ઠીસા પડે, ત્યારે માથું બહાર નીકળવા દેવું. આ રીતનો ઉપયોગ કરવાથી ચીરો પડવાની ધાસ્તી ઓછી થાય છે.

માથું બહાર આવે પછી શરીરને બહાર નીકળતાં સહેજ વાર લાગે છે. માથું બહાર નીકળ્યા પછી બાળકની ગરદનની આસપાસ હાથ ફેરવીને જોવું, કે નાળ ગળાની આસપાસ વીંટાએલો છે કે નહિ. જો નાળ ગરદનની આસપાસ હોય, તો અને તેમાં ધબકારા ન થતા હોય, તો બાળકને તરત બહાર કાઢી લેવું. જો નાળ ગરદનની આસપાસ ન હોય તો દાઢએ ૩ અથવા ચોકખા કપડાથી

બાળકની આંખો લૂછી નાખવી. અને બાળકનું મોઢું ઉઘાડીને તે પણ લૂછી નાંખવું.

બાળક જન્મે કે તરતજ તેને ફ્લેનલના કપડામાં કે ગરમ કપડામાં વીંટાળવું. બાળકનું મોં લોહીથી ભરાએલું થવા દેવું નહિ, દાઢએ તરતજ પાણીમાં મેળવી રાખેલી દઢટકા આરગીરોલ દવાની શીશીમાંથી એકએક ટીપું દરેક આંખમાં પાડવું. જે આ દવા ન મળે તો બોરિક એસિડના ચોક્ખા પાણીના થોડા ટીપા દરેક આંખમાં પાડવા. જન્મ વખતે બાળકોની આંખો આવી રીતે ધોવામાં નથી આવતી, તેથી હજારો બાળકો આંધળાં થઇ જાય છે.

બાળક જન્મે કે તરતજ જે બાઈ મદદ કરતી હોય, તેને નાના પેદાપર એક હાથ મૂકવો, અને ગર્ભાશય ઝાલવું. પેદાની ચામડીમાં થઇને તે સખત લોચા જેવું લાગશે ધીમેથી તેને દબાવવું. એક પણ પણ તેણે હાથ છેડાવેા નહિ. કારણ કે આમ દબાવવાથી ગર્ભાશય સંકોચાય છે, અને લોહી વહેતુ બંધ થઇ જાય છે.



નાળની સંભાળ રાખવાની ખરી રીત.

નાળના ધબકારા બંધ પડે કે તરતજ તેને દોરી વતી બાંધી દેવી, અને કાપી નાંખવી. આ કામને માટે તૈયાર રાખેલી બે દોરીઓ વાપરવી. નાળની કાપવા માટેની કાતર અને બે દોરીના ટુકડા પહેલાં એક નાના પાણીના વાસણમાં મૂકીને થોડીવાર ઉકાળવા. જ્યાં સુધી તમે તે વાપરવાને તૈયાર નહીં હો, ત્યાં સુધી તેને ગરમ પાણીમાં રાખી મૂકવા. સંભાળપૂર્વક સખત રીતે નાળને દોરીવતી બાંધવી. નાળને કાપવા માટે વાપરતાં પહેલાંજ ઉકાળેલા પાણીમાં થોડીવાર કાતર ન રાખી હોય તો તે કાતર કદી વાપરવી નહિ. તેમજ જે દોરી ઉકળતા પાણીમાં થોડીવાર ન રાખી હોય, તેને પણ વાપરવી નહિ. નાળ કાપવા માટે કાતર તથા દોરી ઉકળતા પાણીમાં થોડીવાર ન રાખવાથી અને તેને એમને એમ વાપરવાથી ઝેરી જંતુઓ શરીરમાં ફાપલ થાય છે, અને ધનુર્વા રોગ પેદા થાય છે.

નાળ કપાય કે તરતજ કાપેલા ભાગ પર બોરિક એસિડનો બ્રૂફા મુકવો. અને ત્યારપછી તે બાંધેલા ભાગપર બાંધવાને માટે જે કપડું આગળથી થોડીવાર પાણીમાં ઉકાળીને આ કામ માટે તૈયાર કરી રાખ્યું હોય છે, તે મૂકવું. (મકરણ પૃ ૦ માં ઉપચાર નં. ૪ જુઓ.) કાણાવાળા કપડામાંથી નાળનો બાંધેલો છેડો બહાર કાઢવો ને પછી નાળના છેડાપર કપડું વાળવું આ કકડાને તેની ઉપર બાંધવાના પાટાની જગાએ બાળકના શરીરની આસપાસ મૂકવો. જ્યાં સુધી બાળકની માની સારવારમાં રોકાયેલા રહે, ત્યાં સુધી બાળકને જમણે પાસે સુકી અને ગરમ જગામાં સુવાડવું. બાળકનો જન્મ થયા પછી ગર્ભાશયમાંથી ઓર વિગેરે તરત બહાર નીકળી જશે. નાળનો છેડો ખેંચવો નહિ. અને નાળને કંઈપણ બાંધવું નહિ. માના શરીરમાં નાળ ભરાઈ જાય અને તેને નુકસાન થાય, એમ ધારવું ભૂલભરેલું છે. જે બાઈએ ગર્ભાશય જોરથી ઝાલ્યું હોય છે, તેણે તેને મજબૂત રીતે દાખ્યા કરવું, બહુ જોર કરવું નહિ, આમ કરવાથી લોહી વહેતું બંધ થઈ જશે, અને ઓર વિગેરે તરત બહાર નીકળી જશે.

ઓર વિગેરે બહાર નીકળી જાય કે તરતજ પંદર ઈંચ પહોળો જડો કકડો પેઢાની આસપાસ સફાઈથી બાંધવો. અને તેને બે છેડે ટાંકણી લગાડી બાંધવું અથવા તેને બે છેડે લટકાવી તે બાંધવા. પેઢાપર દબાણ લાવવા માટે આ પટા તરિકે સાફ કામ બનવે છે.

બાળકને નહવડાવ્યા પછી, તથા કપડાં પહેરાવ્યા પછી સાધારણ રીતે તેને ધવડાવવું, કારણ કે તે ધાવવા માંડે એટલે ગર્ભાશય સંકોચાય; નાનું થતું જાય તેમ સખત થતું જાય. આથી ગર્ભાશયમાંથી લોહી વહેતું બંધ થઈ જશે. પેઢાપર પાટો બાંધવામાં આવે, તે પહેલાં બધાં બગડેલાં કપડાં તથા પથારીપર રાખેલા ચાદર વિગેરે ખસેડી નાંખવાં. અને સુવાવડી બાઈના જે ભાગો લોહીથી ખરડા-એલા હોય, તે બધા ગરમ પાણીથી ધોઈ નાંખવા અને સુકવી નાંખવા. ત્યાર પછી ફની બનાવેલી ગાદી અથવા તો કપડાં કેટલીક બંધીવાળીને બનાવેલી ગાદી (જે પહેલાથી ઉકાળી રાખેલી છે તે) બહારની ઈંદ્રિયપર મૂકવી. દરેક છેડે દોરી વતી આ ગાદીને પેઢાના પાટાપર આગળ ને પાછળ તેને ટાંકણી વતી બાંધવી.

સ્ત્રીએ કેટલાક દિવસ શાંત રીતે સૂઈ રહેવું. ગુપ્ત ઈંદ્રિયપર લગાડેલી ગાદી વારંવાર બદલવી, અને ઈંદ્રિય પણ વારંવાર ધોઈ સાફ કરવી.

બાળકના જન્મપછી ૭ સાત કલાકમાં બાઈને પિશ્તાબ થવો જોઈએ. જો તે આ વખત પછી પિશ્તાબ કરી શકે નહિ તો એક મોટા ટુવાલની કેટલીક બંધી વાળીને તે ગરમ પાણીમાં બોળી નીચોવી નાંખી સ્ત્રીની બહારની ઈંદ્રિયપર અને

તેના ઉપલા ભાગ પર લગાડવો. બાળકનો જન્મ થયા પછી ચોવીસ કલાકમાં બાઈને ઝાડો થવો જોઈએ. જો ઝાડો ન થાય તો બુલાબ આપવો. બાળકનો જન્મ થયાપછી માને સાધારણ ખોરાક ખાવા આપવો. એક બે દિવસ ઠંડો ખોરાક ખાવો નહિ, અથવા ઠંડું પાણી પીવું નહિ, તે વધારે સારું છે. માને પ્રુષ્ટિકારક પકવેલો ખોરાક જેવોકે ચોખાની કાંજી, ઈંડાં, દૂધ, રોટલી, બટાકા, માછલી, અને પાકાં ફળ આપવાં.



બાળકના જન્મ થતી વખતે બનતા અકસ્માતો

સુવાવડનો (પુરપરેલ) તાવ

જો બાળક શ્વાસ ન લેતો હોય તો શું કરવું તે વિષે

સાધારણ રીતે બાળક જન્મે છે, કે તરતજ રડવા લાગે છે, અને શ્વાસ લેવા માંડે છે. જો બાળક રડે નહિ, અને શ્વાસ લેતું થાય નહિ, પણ શ્વાંત પડી રહે, અથવા તો ધીમે ધીમે શ્વાસ લેતું હાંફતું જણાય, તો તરતજ તેને શ્વાસ લેતું કરવું જોઈએ. બાળકને શ્વાસ લેતું કરવા માટે જે કાંઈ કરવું પડે તે તરતજ કરવું. એક આંગળીપર પાતળું સ્વચ્છ કપડું વીંટાળીને બાળકનું મોં તથા ગળું લૂછી નાખવું. પાતળો સ્વચ્છ કકડો અંગુઠા પર અને આંગળીપર વીંટાળવો અને પછી તેનાવતી બાળકની જીભ પકડવી. એક મિનિટમાં જીભને ધીમે ધીમે દસવાર ખેંચવી. આ પ્રમાણે કરવામાં આવે તે દરમિયાન કપડાવતી બાળકનો ઢગરાના ઉપરના ભાગપર ધીમેધીમે થાપડવું. અથવા એક કપડાનો કકડો ઠંડા પાણીમાં બોળીને બાળકની છાતીની ચામડીપર મારવો. આ રીતથી એકદમ શ્વાસ ચાલુ થશે. શ્વાસ ચાલુ થાય કે તરતજ દેવતાપર ગરમ કરેલા કપડામાં બાળકને વીંટાળવું.

જો ઉપર બતાવેલી રીતો એક બે મિનિટ સુધી ચાલુ રાખવા છતાં, બાળક શ્વાસ લેતું ન થાય તો નાળને તરત કાપી નાંખવી. અને દોરી વતી બાંધી દેવી. અને કૃત્રિમ રીતે શ્વાસ ચાલુ કરવો. પાસે બતાવેલા ચિત્રો પરથી માલમ પડશે કે કૃત્રિમ રીતે શ્વાસ કેવી રીતે ચાલુ કરી શકાય. શ્વાસ ચાલુ કરવાની રીત બહુ ઝડપથી કરવી નહિ. અને એક મિનિટમાં દસ-બાર વખતથી વધારે વાર કરવી નહિ. ૧૦૫ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ ગરમ પાણી (બાળકને સુવાડી શકાય એવા) લાંબા વાસણમાં ભરવું, અને તેમાં બાળકને સુવાડવું. કૃત્રિમ શ્વાસ ચાલુ કરવાની રીત વાપરતી વખતે બાળકનું શરીર જેમ બને તેમ ગરમ પાણીમાં રાખવું. કાંઈપણ રીતે તરત આશા છોડી દેવી નહિ. જો બાળક જીવવાનાં કંઈપણ ચિન્હો જણાતાં હોય તો તે ક્રિયા અર્થે કલાક કે વધારે પણ ચાલુ રાખવી.

બાળકના જન્મ વખતે થતો રક્તશ્રાવ

બાળકના જન્મ દરમિયાન અને ત્યાર પહેલાં થોડું લોહી વહે છે; અને (૧૪૦)

બાળકના જન્મ થતી વખતે બનતા અકસ્માતો સુવાવડનો (પુરાપરેલ) તાવ ૧૪૧

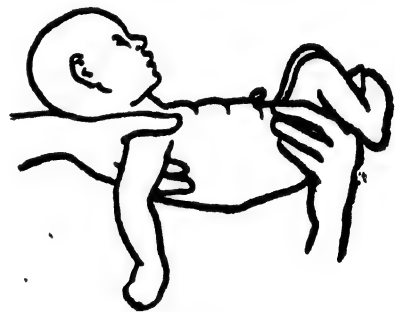


(૧)

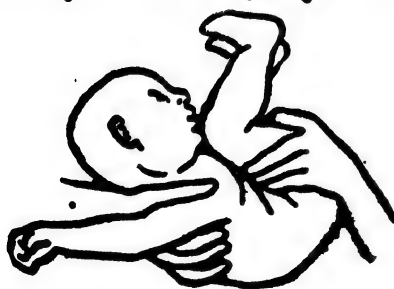
બાળકના જન્મ પછી પથુ થોડીવાર લોહી વહે છે. પથુ ઘણું ખડું આ લોહીનું વહેવું થોડા વખત ચાલે છે. જો પુષ્કળ લોહી વહે તો સુવાવડી બાઈ ઠંડી લાગવાની ફરિયાદ કરે છે. તે શીક્ષી પડી જાય છે, અને તેને ફેર ચક્કર આવે છે.

સારવાર

સુવાવડી બાઈની ફડ ઉંચી રાખવાને તેની નીચે કપડાની ગોળા ઘડી કરીને મૂકવી પેઢાના પડમાંથી ગર્ભાશયને ઝાડીને તેને લાયવતી મજબૂત દબાવીને સંકોચાવવું. જ્યાંસુધી લોહી નીકળતું બંધ ન થાય, ત્યાંસુધી ગર્ભાશયને છોડી દેવું નહિ. જેટલું ઠંડું પાણી મળે તેટલા ઠંડા પાણીમાં કપડું ભીનું કરીને ઈંદ્રિયના બહારના ભાગ પર અને તેના ઉપલા ભાગ પર વીંટાળવું. આ પ્રમાણે કપડું વારંવાર ભીનું કરીને લગાડવું; ઠંડીથી લોહીની સ્ત્રિઓ સંકોચાશે. અને તેથી લોહી વહેતું બંધ થશે.



(૨)



(૩)

જે ત્રણ શીટ ઉંચેથી થોડું પેટ પર પથુ પાણી રેડવું. બાળકને તરતજ ધવ-ગાવવું, કારણ કે બાળક ધાવવા માડશે કે તરતજ ગર્ભાશય સંકોચાવાને મદદ કરશે. જો અર્ગટનો રસ મળે તો એક ચમચો માને પાઈ દેવો, અને ત્રણ કલાક પછી ફરીથી એક ચમચો તે રસ પાવો. આ પ્રમાણે લોહી વહી ગયા પછી તે બાળકને શાંત રીતે બે દિવસ સુવાડી મુકવી. કોઈપણ કારણને લીધે તેને પથારીમાં બેડી થવા દેવી નહિ. તેજ પથારીમાંથી બહાર નીકળવા દેવી નહિ.

બાળકનો જન્મ થયાં પછી માને લાગુ પડતો તાવ (સુવારોગ)

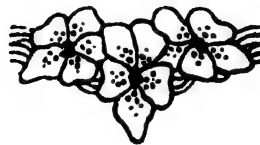
સુવાવડી બાળકને બાળકનો જન્મ થયાં પછી થોડા દિવસ સહેજ તાવ રહે છે.

આવે તાવ નુકસાનકારક હોતો નથી. અને ભાગ્યેજ ત્રણ ચાર દીવસથી વધારે લાંબાય છે. પણ બાળકના જન્મ પછી ત્રીજે ચોથે દિવસે જે તાવ લાગુ પડે છે, તે વધારે ગંભીર કહેવાય છે. તાવની સાથે નાડીનો વેગ પણ ધણો વધારે હોય છે. (સાધારણ નાડીવેગ મિનિટમાં ૭૨ ધબકારા લેખે હોય છે.) શરૂઆતમાં શરદી લાગે, પેદા નીચેના ભાગમાં દુઃખાવો થાય, અને પેદાપર કંઈક દબાય તો તીવ્ર દુઃખાવો લાગે છે. માથું દુઃખે; તાવ શરૂ થયા પછી સાધારણ રીતે બે દિવસ સુધી ગર્ભાશયમાંથી મેલો પ્રવાહી પદાર્થ નીકળે છે, તે ઓછો હોય છે.

સુવાવડનો વખત નજીક આવે, તે વખતે દરેક વસ્તુ સ્વચ્છ રાખવાની સંભાળ લેવામાં આવી હોય, તો આવે તાવ આવે નહિ. દાર્દના અસ્વચ્છ હાથમાંથી ગર્ભાશયમાં જંતુઓ દાખલ થવા પામે છે. તેને લીધે, અથવા સુવાવડી બાંધને સુવાવડાને મેલાં કપડાં વાપરવામાં આવે છે, તેથી, અથવા તો લોહી અને બીજા બગાડ ચૂસી લેવા માટે ગુપ્ત ઈંદ્રિયપર મેલાં કપડાં વીંટાળવામાં આવે છે, તેને લીધે આવે તાવ લાગુ પડે છે. જો દાર્દ પોતાનો હાથ અથવા કોઈપણ જાતનું હથિયાર ગુપ્ત ઈંદ્રિયમાં દાખલ કરે, તો ઘણી વખતે ગર્ભાશયને ચેપ લાગે છે, અને પરિણામે સુવારોગ (તાવ) લાગુ પડે છે.

આવા રોગની સારવાર માટે પહેલી વાત તો એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે તે બાંધને મેગ્નેશીઅમ સલ્ફેટ, વિલાયતી મીઠું વિગેરેનો જીલ્લા આપવો. દર ત્રણ કલાકે પેટુપર પાણીનો શેક કરવો (આ રીત માટે પ્રકરણ નં. ૨૦ જુઓ) ગરમ પાણીનો કુશ દર ચાર કલાકે ગુપ્ત ઈંદ્રિય મારફતે આપવો. ૧૧૦ ડિગ્રી ફેરનહાઇટ ગરમ ૮ શેર અથવા ૪૦૦૦ ક્યુબીક સેન્ટીમીટર પાણી લેવું. અને તેમાં પાંચ ચમચી અથવા પાંચ દ્રામ લાઇસોલ નાંખવું. (પ્રકરણ ૨૦ માં બતાવેલી કુશની ક્રિયા જુઓ.)

જો કોઈ અનુભવી ડૉક્ટર મળી શકે, તો અસખત આ રોગની સારવાર માટે તેને જરૂર બોલાવવો; અથવા તો સુવાવડીબાંધને હોસ્પિટલમાં લઈ જઈ શકાય તો તેમ અવશ્ય કરવું.



બાળકો અને બચ્ચાંઓની સંભાળ રાખવા વિષે

કોઈ એક કામમાં જન્મતા દરેક સો બાળકોમાંથી લગભગ ૭૧ બાળક એક વર્ષની ઉંમરે પોહોંચતાં પહેલાં મરી જાય છે. અને તેની પાસેના કોઈ બીજા કામમાં જન્મતા દરેક સો બાળકે ફક્ત પાંચજ એક વર્ષની ઉંમરે પોહોંચતાં પહેલાં મરણ પામે છે. બંને કામનાં બાળકોના મરણ પ્રમાણમાં આ મોટો તફાવત માલમ પડે છે; તેનું મુખ્ય કારણ એ છે, કે એક કામમાં માબાપ બચ્ચાંઓની જોષ્ટી દરકાર લેતાં નથી, અને બીજા કામનાં માબાપ પોતાનાં બચ્ચાંની બરાબર સંભાળ રાખે છે. હિંદુસ્થાનમાં જન્મતાં બાળકોની મોટી સંખ્યા એક વર્ષમાંજ મરણ પામે છે. આ બચકર મરણપ્રમાણ લગભગ પૂરેપૂરું અટકાવી શકાય એમ છે. કેમકે બાળકના જન્મ વખતે પૂરતી સ્વચ્છતા નહિ રાખવામાં આવે,તો એમ થાય છે.

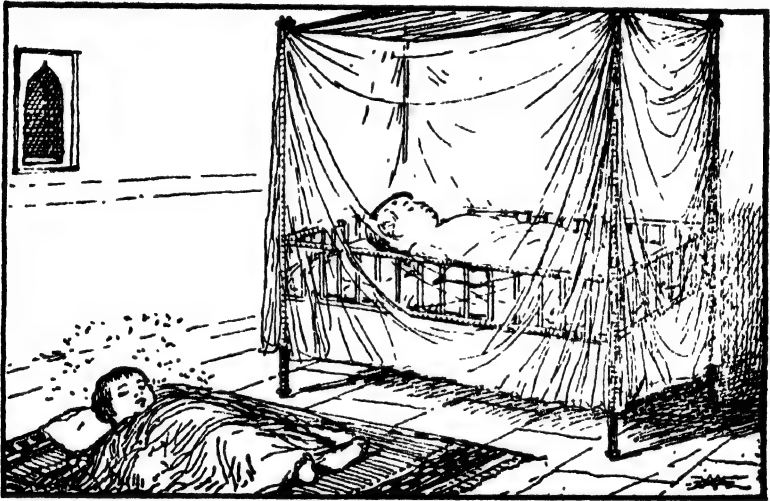
થોડા મહીનાના બાળકને સખત-(બાળક ચાવી ન શકે, અને તેથી પચાવી ન શકે) એવો ખોરાક આપવામાં આવે, માંસ, કાચાં ફળ, અને કાચાં શાક બાજી, અથવા તો રોગનાં જંતુઓ અને માખીઓએ રોગના જંતુથી ચેપી કર્યો હોય એવો ખોરાક; અથવા તો બાળક રડે કે તરતજ ખાવાનું આપવાની રીતથી; અને બાળકના મોંમા ગમે તેવી ગંદી અને કચરાવાળી વસ્તુ મૂકવા દેવામાં આવે, એવા કારણો ન હોય તો મરણ પ્રમાણ અટકાવી શકાય છે. જ્યારે આ બચકર બાળ-મરણ પ્રમાણ અટકાવી શકાય એમ છે, તો માબાપોએ પોતાનાં બચ્ચાંની પૂરતી સંભાળ લેવાના વિષયનો સારી પેઠે અભ્યાસ શામાટે ન કરવો જોઈએ?

સાધારણ તંદુરસ્ત બાળક

જન્મતી વખતે બાળક તંદુરસ્ત હોય, તો તેનું વજન ૭થી આઠ શેરનું હોય છે. ફેટલાક બાળકનું વજન આઠ શેરથી પણ વધારે હોય છે. જન્મ પછી પહેલા અઠવાડિયામાં બાળકનું વજન વધતું નથી. જન્મ પછી પહેલા છ મહીના સુધી બાળકનું વજન દર અઠવાડિયે પા શેરને આસરે વધતું જોઈએ. ત્યાર પછીના છ મહીનામાં અર્ધો શેર કરતાં સહેજ ઓછું વજન દર અઠવાડિયે વધે. બીજા વરસમાં (બાર માસમાં) છ શેર વજન વધે છે. દાંત ક્યારે આવવા માંડે છે, તે બાબત ૪ થા પ્રકરણમાં આપવામાં આવી છે.

બાળક દસ મહીનાનું થાય એટલે તે સાધારણ રીતે પગ માંડીને ઉભું રહે છે. અને બાર મહીનાનું થાય, એટલે થોડું થોડું ચાલવા માંડે છે.

ન્યારે બાળક જન્મે છે, તે વખતે તેને બોપરીમાં બે જગાએ નરમ ભાગ હોય છે. તેને તાળકાના ખાડા કહે છે. તેમાંનો એક ભાગ કપાળથી સહેજ ઉપલા ભાગમાં અને બીજો બોપરીના પાછલા ભાગમાં હોય છે. બોપરીની પાછળનો ખાડો બીજો મહીનો પૂરો થતામાં પૂરાર્ધ જાય છે, અને બીજો ખાડો ૧૮ મહીને પૂરાઈ જાય છે. બાળક બે વરસનું થાય છતાં ખાડા પૂરાય નહિ, તો સમજવું કે બાળકને પૂરતો ખોરાક ન મળવાથી અથવા તો 'રીફ્ટ' તાંબુનો રોગ હોવાથી થાય છે. (રીફ્ટ—બાળકનું શરીર ગલાતું જાય તે.)



બાળકને મરછરદાની નીચે સૂવાડવાથી તે સુખી અને તંદુરસ્ત રહે છે.

તંદુરસ્ત બાળક દહાડામાં કેટલીક વખત રડે છે. બાળકને ભૂખ ન લાગી હોય, તેમજ તેને કંઈપણ ન થયું હોય, તો પથ્થુ તે રડે છે. જો બાળક કેટલીક વાર ન રડે, તો સમજવું કે તેની તબીયત અગડી છે. આ પ્રમાણે તેઓ (રડવાથી) પોતાના શરીરના સ્નાયુઓને કસરત આપે છે. કેટલીક વાર બાળક રડે, એ કુદરતી હોવાથી, માતાએ દરેક વખતે બાળક રડે, કે તરતજ તેને ધવડાવવું નહિ.

બાળકની સંભાળ

શિતળાનો રોગ એવો બચકર છે, કે તેનાથી દર વરસે હજારો બાળક મરણ .

૧ છે. આ કારણથી બાળક તથા મહીનાનું થાય તે પહેલાં તેને સિતળાની મૂકાવવી. જો પોતાના લગામાં સિતળાનો રોગ ચાલતો હોય તો બાળકના મ પછી તેને એક બે આઠવાડિયામાંજ તેવી રસી મૂકાવવી. (પ્રકરણ મું જુઓ).

શરૂઆતમાં બાળક ધણો વખત સુધી ઊઘ્યા કરે છે. બાળકને આરામ , એવી રીતે પથારીમાં કે પારણામાં સૂવડવું. મોટી ગૂંથેલી ટોપલીની અંદર તે મુકીને સૂવડાવથી તેને ધણું ચેન પડે છે. બાળકના મોં અને આંખો પર ટોપલી માખીને અટકાવવાને માટે તે ટોપલી પર મચ્છરદાની ઢાંકવી. માખી વાથી આંખો સૂચી જાય છે. અને ચામડી ઉપર પડવાળો ફોલ્લો થાય છે. માખીને લીધે બાળકને પુષ્કળ ઝાડા થવાનો પણ સંભવ છે. બાળક માં હોય ત્યારે તેનું માથું તથા મોઢું ઢાંકેલું રાખવું નહિ.



બાળકને રહેવાને લાકડાઈ બનાવેલું ચોકડું.

બાળકને પુષ્કળ તાજી હવાની જરૂર હોય છે. માટે જ્યાં બાળક ઊંઘતું હોય, તે જગાની આસપાસ પડદા રાખવા નહિ; પણ બારીઓ ઉઘાડી મૂકવી. જ્યાં બાળકને બહાર ઉઘાડી જગામાં સુવડાવવું, અને સૂર્યનો તડકો ન પડે તે જાંયડો બાળક પર રાખવો.

બચ્ચાંને હમેશા સ્વચ્છ રાખવાં; વારંવાર તેને નહવડાવવું. જો માતાઓ ચાંની સંભાળ સારી રીતે રાખવાનું જાણે છે, તેઓ બાળકને રોજ નહવડાવે જો બાળકને રોજ નહવડાવી ન શકાય તો એટલું તો ખાસ જરૂરનું છે, કે

હરીરના જે ભાગે ગંદા અને મેલા થાય તે, અને ઇન્દ્રિયના ભાગ તથા તેની પાછળનો ભાગ રોજ સારી રીતે ધોવા.

માત્ર જમીન પર બાળકને ખેસવા અથવા સૂવા દેવું નહિ, જમીન અસ્વચ્છ અને મેલી જગા હોય છે. જમીન પર ખેસતાં અને સૂતાં બાળકો પોતાના હાથ-પગ જમીન પર મૂકે છે, તેથી તે ગંદા થાય છે, અને પછી તે હાથ તેઓ પોતાના મોંમાં ધાલે છે. એટલુંજ નહિ, પણ જમીન પરથી ગંદી વસ્તુઓ વારંવાર ઉઠાવી લે છે, અને મોંમાં ધાલે છે. એને લીધેજ બાળકને ઝાડાનો રોગ લાગુ પડે છે, અને આંતરડામાં કરમ જેવા જંતુઓ પેદા થાય છે.

બાળકને પરાળની કે બીજી કોઈ જાતની સ્વચ્છ સાદડીપર રાખવું. સાત આઠ મહીનાનું બાળક પેટ ધસડીને ખસે છે. આવી સ્થિતિમાં એક લાકડાનું ચોકકું બનાવવું અને તેને સાદડીપર મૂકી તેમાં બાળકને રાખવું.

બાળકને મોંમાં ધાલવાની રબરની ટોટી આપવી નહિ. ન્યારે બાળક પાંચ છ મહીનાનું થાય અને નેને દાંત આવવા લાગે, ત્યારે તેને ચમચો કે બીજી કોઈ એવી સખત અને સ્વચ્છ વસ્તુ કરડવા આપવી. ગમે તે વસ્તુ બાળકને મોંમાં રાખવા આપી હોય, તો પણ તે વારંવાર ઉકાળીને સ્વચ્છ કરીને આપવી. બાળકને સ્વચ્છ કપડાંની લંગોટ મરાવવી. ગંદા કપડામાં ખરાબ વાસ હોય છે, એટલુંજ નહિ પણ તેનાથી બાળકની પેશાબની ઇંદ્રિયને ખજવાળ આવે છે.

નાના છોકરાની ઇંદ્રિયના આગ્રહા ભાગની ચામડી ને પાછળ ખેંચીને ઇંદ્રિયને ધોઈને સાફ કરવી, એ જરૂરનું છે. જે આ પ્રમાણે ટીલી ચામડી પાછળ ખેંચી ન શકાય, તો બાળક ને લાયક ડૉક્ટર કને લઈ જઈ તે ચામડી પાછળ ખેંચી શકાય, એવો ઉપાય કરવો. છોકરીની પીશાબની ઇંદ્રિયની વચ્ચેની ચામડીને ખોલીને વારંવાર ધોઈને સાફ કરવી.

બાળકને કપડાં એવી રીતે પહેરાવવાં, કે જેથી તેની પિશાબની ઇંદ્રિયને પાછળનો ભાગ ખરાબર ઢંકાએલો રહે. કપડાં એવી રીતે પહેરાવવામાં આવે, કે જેથી પીશાબની ઇંદ્રિય વગેરે ભાગો ખુલ્લા રહે, એવી રીત સુધરેલા દેશોમાં ચાલવા દેવામાં આવતી નથી. આ ભાગે ઉઘાડા રહેવાથી બાળકને વારંવાર શરદી થાય છે, એટલુંજ નહિ, પણ તેઓની નીતિને નુકસાન પહોંચે છે.

બાળકનો ખોરાક

બાળકને તંદુરસ્ત રહેવા માટે તથા જલદી વધવા માટે ખોરાક જોઈએ અને તે પુષ્કળ જોઈએ. બાળકને પૂરતું દુધ મળી શકે, તેટલા માટે માએ પોષક ખોરાક જોઈએ નટલો લેવો.

પહેલા બે ત્રણ મહીના સુધી બાળકને બપોલે કલાકે ધવડાવવું. ગમે તેમ-વારંવાર નહિ. રાતના સૂતા પહેલાં દરેક વાગે બાળકને છેલ્લું ધવડાવી લેવું. પછી સવાર સુધી તેને ધવડાવવાની જરૂર પડશે નહિ. ધવડાવવાનો વખત તો અંતર પછી ધીમે ધીમે વધારવો. બાળક ત્રણ ચાર માસનું થાય, અને તેથી મોટું થાય, એટલે તેને દર ત્રણ કલાકે એક વાર ધવડાવવું; અને રાત્રે ધવડાવવું નહિ. ધવડાવવાના મુકરર વખતના વચગાળે બાળક રડે તો તેને થોડું ઉકાળેલું ગરમ પાણી આપવું. બાળકને દિવસમાં ઘણીવાર ઉકાળેલું પાણી આપવું. જે બાળકને ઉકાળેલું ગરમ પાણી આપવામાં આવતું નથી, તેનું મોં વારંવાર સૂઝી જાય છે.

માએ સ્તનની ડીંટડીઓ રોજ સ્વચ્છ પાણીથી ધોઈને સાફ રાખવી; આઠ દસ માસ સુધી બાળકને ધવડાવવું પણ ખોરાક આપવો નહિ, કારણ કે તેના આંતરડા ચોખ્ખા, માંસ અને એવો બીજો ખોરાક પચાવી શકે નહિ.

બાળક આડેક માસનું થાય, અને જો તેને માનું દૂધ પૂરતું ન મળે, તો તેને કાંજ કરીને પાવી. ધીમે ધીમે જેમ જેમ જઠરને ફેરવાયલા ખોરાકની ટેવ પડે તેમ તેમ તેને ઘઉંના લોટની કાંજ રોજ આપી શકાય, અને એક બાફેલું નરમ ઈંડું રોજ આપી શકાય. ચોખ્ખાની કાંજ ગરમ હોય તે વખતે એક તૈયાર ઈંડું તેમાં નાંખી તેને હલાવીને બાળકને પાવું. બે કલાક સુધી ચોખ્ખાની કાંજને ઉકળવા દેવી.

લોટની કાંજ બનાવવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે. ઘઉંનો લોટ લેવો. અને તે ઝાંખો લાલ થાય ત્યાં સુધી તેને વાસણમાં શેકવો. પછી તેને ચાળી નાંખવો, પછી તેને પાણીમાં નાંખી અર્ધો કલાક કે વધારે ઉકાળીને કાંજ બનાવવી. સાર પછી બકરીનું દૂધ ગરમ કરીને, અથવા ગાયનું દૂધ અથવા ડબ્બામાં આવતું ઠરેલું દૂધ કાંજમાં ગરમ કરીને રડવું. બાળક મોટું થાય, એટલે તેને એકાદ બટાકો સેફીને અથવા બાશીને આપવો.

નાનાં બાળકને સખત ખોરાક જેવો કે માંસ, શાક ભાજ, કાચાં ફળ અને કેળાં આપવાં નહિ જ્યાં સુધી બાળકને દાંત આવે નહિ, અને તેના વતી તેનાથી ચવાય નહિ, ત્યાં સુધી તેને સખત ખોરાક આપવો નહિ.

માએ પોતાના મોંમાં ખોરાક લઈને અને ચાવીને કદી આપવો નહિ; અને પોતે ચાવેતો ખોરાક બાળકના મોંમાં કદી મૂકવો નહિ, આમ કરવાથી બાળકનું મોં સૂઝી જાય છે. અથવા તો પાચન-ક્રિયાના કેટલાક અવયવો બગડે છે, અથવા તો બાળકના શરીરના બીજા અવયવોને બચકર નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. આ કારણથી બાળકને ખોરાક ખવડાવવાને આ રીત કદી વાપરવી નહિ.

પાકાં ફળમાંથી જે રસ નીકળે તે રસ કાઢીને બાળકને આપવો, એ સૌથી સાફ છે. તે રસથી બાળકને પોષણ મળે છે, એટલું જ નહિ, પણ તે કબજિઆત અને પાતળા ઝાડા થતા અટકાવે છે. નારંગીનો રસ એક સૌથી સારો રસ છે. અને તે રોજ આપવો. ફળમાંથી રસ નીચોવતાં પહેલાં તે ફળ થોડી સેકંડ સુધી જીકળતા પાણીમાં રાખી મૂકવું. બાળકને ધવડાવીને તરત તે રસ આપવો નહિ, પણ એક કલાક પછી તે આપવો.

જો મા બુદ્ધિમાન હોય તે તો તેની અસર દૂધ મારફતે બાળકને લાગશે, અને બાળકને પેટ સાફ આવશે. આ ઉપરથી એમ સાબિત થાય છે, કે માએ બાળકને નુકસાન કરે એવું કંઈ પણ વાપરવું નહિ. જો મા પોતે તંબાકુ વાપરે કે દારૂ પીએ કે એવી કંઈ પણ કેરી વસ્તુ વાપરે તો તેનાથી બાળકને જરૂર ધણું નુકસાન થાય છે. માતાના ગુસ્સાની અસર પણ તેના દૂધ પર થાય છે, અને તેથી પણ બાળક કેટલીકવાર માંડું પડે છે. એવું કારણ ખાસ કરીને એ હોય છે, કે માતા ગુસ્સે થઈ હોય છે, પછી બાળકને ધવડાવવામાં આવે છે, તેથી તેને નુકસાન થાય છે.

દૂધાળી આયા (જેની માતાને દૂધ ન આવતું હોય તેને માટે)

બાળકના જન્મ પછી માની તબીયત બગડે, અને બાળકને ધવડાવી ન શકે, એવી સ્થિતિ હોય તો એક સારો રસ્તો એ છે, કે એક આયા રાખવી. આયાની પસંદગી કરવામાં સંભાળ એ રાખવાની છે, કે તેને ક્ષય કે ચાંદીનો રોગ હોય નહિ. જો એક આયાના દૂધ પર રાખવાથી બાળકની તબીયત સુધરે નહિ તો આયા બદલવી અને દૂધાળી બીજી આયા રાખવી.

માનું દૂધ ન મળી શકે તો બાળકને બીજે કયો દૂધનો ખોરાક આપવો તે વિષે

જો મા બાળકને ધવડાવી શકે નહિ, એવી સ્થિતિ હોય તો અથવા તો આયા પણ મળી શકે નહિ તો શીશીવતી દૂધ પાછને બાળકને ઉછેરવું. જો ગામનું કે બકરીનું તાણું અને સ્વચ્છ દૂધ મળે તો તે માના દૂધની સૌથી સારી રીતે ગરજ સારી શકે છે. ધણા ગરમ દેશોમાં એવી મુશીબત નડે છે કે તે દેશોમાં ધણી થોડી દૂધાળી ગાયો હોય છે, અને જે થોડું ધણું દૂધ મળે છે તે સ્વચ્છ અને ચોક્કસ હોતું નથી. અને જો સ્વચ્છ હોય તો તે ગરમ હવાને લીધે જલદી બગડી જાય છે. જુદી જુદી ગાયોના દૂધમાં ધણો તફાવત હોય છે, અને દરેક ગાયનું દૂધ તેના ખોરાકના પ્રમાણમાં જુદું પડે છે. જે દેશની હવા હમેશા ગરમ હોય, તે દેશમાં એટલું ખાસ જરૂરનું છે, કે ગાયને દોઢા પછી બે ત્રણ કલાકની

અંદર દૂધ લઈ આવવું. દૂધ આવે કે તરતજ તેને સ્વચ્છ ઉનું કરવાના ઢાંકણી વાળા વાસણમાં મૂકવું. તે દૂધના વાસણને એક થોડું પાણી ભરેલા મોટા વાસણમાં મૂકવું અને તે વાસણને અર્ધા કલાક સુધી ચુલાપર મૂકી રાખવું. આથી વાસણમાંનું દૂધ ઉકળતું નથી, પણ તેમાં કાંઈ રોગના જંતુઓ હોય, તો તે મરી જાય એટલું ગરમ થાય છે. આમ અર્ધા કલાક ગરમ કર્યા પછી દૂધને જલદીથી ઠંડું પાડવું. જે આ રીત વાપરવાનું ન અને તો દૂધને થોડીવાર સુધી ઉકાળવું.* એક અડવાડિઆના બાળકને પિવાડવા માટે 'અર્ધો' શેર અથવા આઠ ઔંસ દૂધ લેવું. અને તેમાં પા શેર અથવા ચાર ઔંસ ઉકળતું પાણી અને અર્ધો અધોળા અથવા અર્ધો ઔંસ ચુનાનું નીતરૂં પાણી નાખવું. અને તેમાં એક નાની ચમચી ભરીને દૂધમાંથી બનાવેલી ખાંડ નાખીને હલાવવું. આ ખોરાક બાળકને આખો દિવસ ખાલશે. થોડી વાર સુધી તેને ઉકાળવું અને પછી એક સ્વચ્છ શીશીમાં ભરી તેને ઠંડી જગાએ મૂકી રાખવું. આ દૂધ બાળકને બપોલે કલાકને અંતરે દોઢ અધોળા અથવા દોઢ ઔંસ આપવું. ગરમીના દિવસ હોય તો જે દૂધ બાળકને બપોર પછી પિવાડવાનું હોય, તે દૂધને બપોરના સારી રીતે ઉકાળીને બપોર પછી આપવું. જે આમ કરવામાં નહિ આવે, તો રાત પહેલાં દૂધ બગડવા લાગશે, અને તે પાવાથી બાળક માંડું થાય.

જે દૂધમાંથી બનાવેલી ખાંડ ન મળી શકે, તો સાધારણ વપરાશની ખાંડ અર્ધી ચમચી દૂધમાં મેળવવી. નાનાં બાળકોને ઘણીવાર આ ખાંડ માફક આવતી નથી.

ત્રણ ચાર અડવાડિઆના બાળકને દર બે કલાકે નવટાંક અથવા બે ઔંસ દૂધની જરૂર હોય છે. તેથી નીચે પ્રમાણે આખા દિવસના ખોરાક માટે એક શેર અથવા સોળ ઔંસ દૂધ તૈયાર કરવું.

અચ્છેર દૂધ, અથવા સાડાનવ ઔંસ દોઢ પા શેર અથવા છાડા છ ઔંસ ઉકાળેતું ગરમ પાણી, બે નાની ચમચી ચુનાનું નીતરૂં પાણી અને અધોળા અથવા એક ઔંસ, દૂધમાંથી બનાવેલી ખાંડ (અથવા બે ચમચી અથવા અર્ધો ઔંસ સાધારણ વપરાતી ખાંડ) (ચુનાનું નીતરૂં પાણી બનાવવા માટે ઇલાજ ઉપચાર નં. ૨૬ પ્રકરણ ૫૦ જુઓ.)

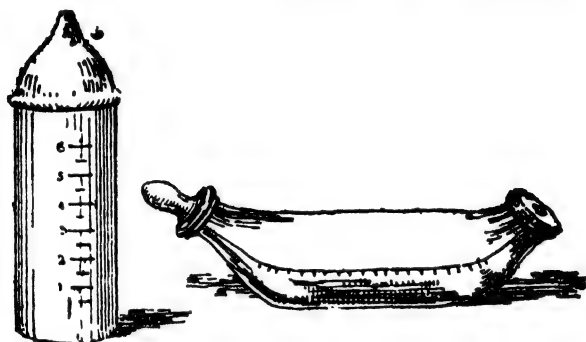
જેમ જેમ બાળક મોટું થતું જાય, તેમ તેમ તેને વધારે ખોરાકની જરૂર પડે છે, તેથી તે ત્રણ મહીનાનું થાય, ત્યાં સુધીમાં તેનો ખોરાક વધારતા જઈને

* સૂચના:—તબિયા પિત્તજના વાસણમાં દૂધને થોડીવાર પછી રહેવા દેવું નહિ. દૂધને લીધે વાસણ ઉપર અસર થવાથી દૂધમાં ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે, અને તેથી તંદુરસ્તીને નુકસાન થાય છે.

દરરોજ બશેર દૂધ સુધી આપવાની જરૂર રહે છે. આ દૂધ તૈયાર કરવા માટે આગળ કહ્યું તેના કરતાં દરેક વસ્તુ બેવડી લેવી.

ત્રણથી છ માસના બાળકને દરેક ટંકે પાંચથી સાત અધોળ અથવા ઓછા દૂધની જરૂર રહે છે. બાળકને સાતવાર દૂધ પાવું, એટલે બધું મળીને રોજ ૪૦થી ૫૦ ઓંસ દૂધ જોઈશે. ૫૦ ઓંસ દૂધ બનાવવા માટે ગાયનું દૂધ ૩૦ ઓંસ લેવું. અને તેમાં ૨૦ ઓંસ ચોખાનું પાણી મેળવવું. અને ત્રણ ઓંસ ખાંડ (દૂધની બનાવેલી) નાંખવી. અથવા દોઢ ઓંસ સાધારણ ખાંડ નાંખવી. છ મહીનાથી એક વરસની ઉંમરનાં બાળકને ૫૦ થી ૬૦ ઓંસ દૂધ જોઈએ. આ બનાવવા માટે ૩૬ ઓંસ ગાયનું દૂધ અને ૨૪ ઓંસ ચોખાનું પાણી અને સાડા-ત્રણ ઓંસ દૂધની ખાંડ નાંખવી; અથવા પોણાબે ઓંસ સાધારણ વપરાતી ખાંડ નાંખવી.

નાનાં બચ્ચાંને માફક આવે તેવું ગાયનું દૂધ કેવી રીતે બનાવવું, તે વિષે આ તો માત્ર સૂચનારૂપ છે. જે ત્રણ મહિનાની ઉંમરનું બાળક તદ્દન તંદુરસ્ત હોય,



તંદુરસ્તી સાચવી શકે એવી દૂધની રીતીઓના નમુના.

તો ઉપર દૂધમાં જે પાણી ઉમેરવા વિષે કહ્યું છે, તે ઉપર બતાવ્યા કરતાં થોડા પ્રમાણમાં નાંખી શકાય. જે આ દૂધની જાત સારી ન હોય, (દૂધ હલકું હોય) તો પાણી ઉમેર્યાં વિના આપી શકાય. જે બાળક સારી રીતે ઉછરતું ન હોય, તો તેને માટે કેવા રીતે ખોરાક તૈયાર કરવો તે બાબત માટે અનુભવી ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.

જે દૂધના તૈયાર ડબ્બા વાપરવા હોય તો તેના ઢાંકણા ઉપર, તેને ઉઘાડતાં પહેલાં ઉઘળતું પાણી રેડવું. દૂધ કાઢવા માટે બહુ નાનું બાકું પાડવું. જોઈતું

દૂધ કાઢી લીધા પછી એક પવાણું ઉંધું કરી તેના પર ઢાંકવું, જેથી તેમાં કચરો દાખલ થવા પામે નહિ. ગરમીના દિવસોમાં ખાંડ વચરના દૂધનો ઉધાડેલો ડબ્બો એક દિવસથી વધારે વખત સુધી સારો રહી શકતો નથી. આ ડબ્બાને સ્વચ્છ ઠંડી જગાએ રાખવા. (પાના ૧૫૯ નીચેની સૂચના જુઓ.)

ઉપલું ચિત્ર બાળકને દૂધ પિવાડવાને કેવી શીશીઓ વાપરવી, તે બતાવે છે. શીશીને તદ્દન સ્વચ્છ રાખવી. દરેક વખતે વાપરતા પહેલાં તેના ઉપરની રબરની ટોટી કાઢી નાંખીને શીશીને બહારથી તેમજ અંદરથી સારી પેઠે ધોવી. ટોટીને પણ સારી રીતે ધોવી, શીશી તથા રબરની ટોટીને સ્વચ્છ પાતળા કપડામાં લપેટી એક વાસણમાં પાણી નાંખી, તેમાં બંને વસ્તુઓ ડૂબે એટલું, પાણી નાંખી તે પાણીને કેટલીક મિનિટ સુધી ઉકાળવું. જે આ પ્રમાણે શીશી તથા રબરની ટોટીને દર વખતે જે પાણીમાં તે ઉકાળી છે, તેજ પાણીથી તેને ધોવામાં આવે, તો દિવસમાં એકજવાર પાણીમાં નાખીને તેને ઉકાળવાની જરૂર પડશે. દસ અગિયાર માસનાં બાળકો બાળકોને ચમચ વતી પણ દૂધ પાવાનું માફક આવે છે. જે ચમચો વાપરવામાં આવે, તો તે ચમચો, દૂધ અને દૂધનું વાસણ તદ્દન સ્વચ્છ રાખવાં.

કબજિયાત

તંદુરસ્ત બાળકને સાધારણ રીતે એકથી ચાર વાર રોજ ઝાડો થાય છે. બીજા કે ત્રીજા મહિના પછી બહુ કરીને એવાર ઝાડો થાય છે. જે બાળકને દિવસમાં એકાદ વખત પણ ઝાડો ન થાય તો કબજિયાત છે, એમ સમજી તેનો ઉપચાર કરવો. જે નાનાં બચ્ચાને કબજિયાત થાય, તો તેનો ઉપાય તરતજ કરવો; નહિ તો બાળકને ગંભીર માંદગી આવે છે. નીચે જણાવેલી રીતોમાંથી એકાદ જે રીતો અજમાવવી. (૧) ખોરાકમાં બાળકને ચિકાસવાળા પદાર્થ (તેલ) વધારે ખાવા આપવા. (૨) બાળકને પુષ્કળ પાણી પાવું. પાણી ઉકાળી રાખેલું અને તે પીવાડતી વખતે થોડું ગરમ હોવું જોઈએ. (૩) દરરોજ નારંગી કે એવો કેઈ સારા ફળનો રસ આપવો. (૪) કઠણ સાચુની એક કકડી સંખના આકારની બનાવવી કે જે બે ઈંચ લાંબી હોય. તેને એક છેડે પેન્સિલ જેટલી જાડી રાખવી અને બીજે છેડે અર્ધો ઈંચ કરતાં થોડું વધુ જાડી રાખવી. જ દરરોજ સવારમાં કુદરતી રીતે ઝાડો ન થાય તો આ સાચુની કકડી વેસેલાઇન કે દીવેલ વાળી કરીને બાળકની ગુદામાં અડધી દાખલ કરવી અને થોડીવાર સુધી ત્યાં રાખી પછી તે કકડી બહાર આવવા દેવી. બહુ ખરું આનાથી છૂટથી ઝાડો થશે.

બાળકને થતો સંઘ્રહણીનો રોગ. (પાણી જેવા પુષ્કળ ઝાડા થવા તે)

જે બાળકને વારંવાર ગંધાતા અને પાણી જેવા ઝાડા થતા હોય, તો તેને

સમંદ્રથી થઈ છે, એમ સમજવું. ધણું કરીને આવી વખતે બાળકનો રોજનો ખોરાક બંધ કરવો; અને તેને બદલે ઉકાળેલું ગરમ પાણી કે ચોખ્ખાનું ગરમ પાણી આપવું. ચોખ્ખાનું પાણી બનાવવામાટે ખૂબ પાણીમાં થોડા ચોખ્ખા નાંખી, ચોખ્ખા ફાટી જાય ત્યાંસુધી ઉકાળવું, અને પછી નીતરૂં પાણી ગાળી લેવું. બાળકને આપવામાં આવતા બધી જાતના ખોરાક, અને પાણી સ્વચ્છ રાખવા. જો આમ કરવાથી ઝાડો અટકે નહિ, તો હવે પછીના પ્રકરણમાં બતાવવામાં આવેલા ઉપચારો અજમાવવા.



નાનાં બાળકના અધામણ રોગ વિષે

બાળકને સાધારણ સંગ્રહણી, સખત અપચો, અને બાળકનું કાગળાઉં (કાલેરા) જેવા રોગોની પહેલી નિશાની તરીકે તેને પુષ્કળ પાતળા ઝાડા થાય છે. આ બધા રોગના કારણો અને સારવાર એક સરખા હોવાથી તેને બધાને વિષે આ પ્રકરણમાં કહેવામાં આવશે.

કેટલીક વખતે સંગ્રહણીના જુદા જુદા જાતના રોગથી દર વરસે હજારો બાળક મરણ પામે છે. સંગ્રહણીના રોગનું કારણ જંતુઓ છે. નાનાં બાળકના પાચનક્રિયા કરનાર અવયવો એટલાં બધા નાજુક હોય છે, કે રોગના જંતુઓને તેઓ નાશ કરી શકતાં નથી. દરેક જણ સારી પેઠે સમજી શકે છે, કે માણસનું મરણ થવાને જેટલું ઝેર જોઈએ તેનાથી બહુ ઓછું ઝેર બાળકને મારી નાંખે છે. આ કારણથી બાળકને અસ્વચ્છ, બગડેલો કે ન પચી શકે એવો ખોરાક આપવામાં આવે, તો તેનાથી બાળકને પુખ્ત વયના માણસને થઈ શકે તે કરતાં વધુ નુકસાન થાય. અને તેથી બાળકનું મરણ નીપજે એવો સંભવ છે. બહુ માણસો આ બાબત બરાબર સમજી શકતા નથી, અને બાળકને બેદરકારીથી દરેક જાતનો ખોરાક ખવાડે છે, અને એમ સમજે છે, કે પોતાને પચે છે, એટલે બાળકને પણ પચી જશે.

બાળકને સંગ્રહણી થવાનું ખીજું કારણ એ છે, કે મુખ્યત્વે કરીને તેને દૂધ કે કાંઠપર રાખવામાં આવે છે, કે જેમાં રોગના જંતુ જલદી પેદા થઈ જાય છે.

વળી આ રોગનું ત્રીજું કારણ એ છે, કે છોકરાંઓને શરદી જલદીથી લાગી જાય છે, અને પરિણામે લગભગ દરેક વખતે પુષ્કળ પાણી જેવા ઝાડા થાય છે. ઉનાળામાં પણ નાનાં છોકરાંને જલદી શરદી લાગી જાય છે. માટે રાતના બાળક સૂએ, ત્યારે પણ તેના પેઠાપર સાઈં કપડું લપેટી રાખવું.

નાનાં બાળકમાં શક્તિ ઓછી હોય છે, તેથી તેઓ સંગ્રહણીના રોગથી જલદી મરી જાય છે. સંગ્રહણીના રોગમાં ખોરાક પચતો નથી, પણ શરીરના બંધારણ માટે ગરમી અને બળ આપવા માટે અનન્યતામાંથી ખોરાક લોહીમાં દાખલ થયા વગર બહાર નીકળી જાય છે. એ ઉપરાંત આ રોગમાં બાળક જે ખોરાક ખાય છે, તેનાથી તેને કાંઈપણ જાતનું પોષણ મળતું નથી; એટલુંજ (૧૫૩)

નહિ પશુ તે ઉપરાંત તેના શરીરમાંથી ધણો પ્રવાહી પદાર્થ બહાર નીકળી જાય છે. આ કારણને લીધે તેને પાતળો અને પાણી જેવો જાડો થાય છે.

આ બાબતનો વિચાર કરતાં, બાળકના જાડાના રોગને તદ્દન નકામો ગણી કાઢવો નહિ, પશુ પાતળો પાણી જેવો અને ઠીસો જાડો થાય, એટલે તરતજ તાકીદના ઇલાજ લેવા શરૂ કરવા.

જાડાના રોગ કેવી રીતે અટકાવી શકાય

જે બુદ્ધિશાળી માબાપોને આવા રોગનાં કારણોનું જ્ઞાન હોય છે, તેઓ તો તરતજ તે રોગ અટકાવી શકે છે.



અવહાનવાની ખરી રીત.

ખોટી-રીત.

આસપાસની અસ્વચ્છ જગ્યા

પહલી વાત તો એ ધ્યાનમાં રાખવાની, કે બાળકને મહોલ્લામાં કે ગંદી જમીન પર બેસવા દેવું નહિ, સૂવા દેવું નહિ, કે પેટ ધસડીને ચાલવા દેવું નહિ. જમીન અને ખાસ કરીને મટોડીની જમીન અથવા ઈંટની જમીન ધણી ગંદી હોય છે. મહોલ્લામાંથી આવતાં અથવા તો જાજરમાંથી બહાર નીકળતાં, જોડાને વળગેલી ગંદી ધૂળથી આ જમીન ખરાબ થાય છે. જો ઘરમાં કોઈ જાનવર પાંજરામાં હોય તો તેને લીધે પણ જમીન વધારે ખરાબ અને ગંદી થાય છે.

ગંદા ઘરમાં ઉછરતા બાળકોને વારંવાર સંત્રહણીનો રોગ લાગુ પડે છે. ઘર વાળી-ઝૂડીને સાફ રાખવું જોઈએ. જમીનપર વાળવું, ખુણે ખાંચે સાવરણી ફેરવવી, અને ફરનીચર નીચે પણ સાફ રાખવું. જો મટોડીની કે ઈંટની જમીન હોય તો ફરનીચર નીચે અને દિવાલોની બાજુમાં ચુનો છાંટવો. ઘરમાં મરઘીના બચ્ચાં કે બીજાં કાંઈ પ્રાણીને આવવા દેવાં નહિ. બાળકોને જમીનપર પિશાબ કરવા દેવો નહિ, તેમજ ઝાડો થવા દેવો નહિ. જો જમીન કરતાં ભોંય ઉંચી હોય, તો ભોંય નીચેની જમીન સ્વચ્છ રાખવી. ગંદુ પાણી, વાસણુ ધોમણું પાણી વગેરે જમીનપર નાંખવું નહિ. પરસાળ વારંવાર વાળી ઝૂડીને સાફ રાખવી. છાણના ઢગલા, કચરાના ઢગલા તથા બહાર નીકળતી પાણીની ગંદી મેરી પરસાળમાં હોય તો તે કચેડો જંતુઓ પેદા કરવાની જગ્યા થઈ પડે છે. નાનાં બાળકો પરસાળમાં રમે કે ફરે તેનાં ગરીરમાં રોગ પેદા કરનારાં ઘણી જાતનાં જંતુઓ દાખલ થાય છે.

માખીથી ઝાડાનો રોગ બાળકને લાગુ પડે છે

માખી બાળકને મારી નાંખે છે. માખી છાણના ઢગમાંથી તથા કચરાના ઢગલામાંથી કે એવી કાંઈ ગંદી જગામાંથી ગંદકી લઈ જાય છે, પછી બાળકના ખોરાકપર બેસે છે, અને તે ખોરાકને ગંદો બનાવે છે. બાળકને માટે તૈયાર કરેલા ખોરાકનું માખીથી રક્ષણ કરવું જોઈએ; કારણ કે જ્યારે બાળકને ધવડાવવાની શીશીની ટોટીપર માખી બેસે છે, અથવા તો બાળકના ખાવાના ખોરાકપર માખી બેસે છે, ત્યારે તો રોગ પેદા કરનારાં જંતુઓ અને ગંદકી નૂકી જાય છે. બાળક ખોરાકસાથે આ ગળી જાય છે, અને પરિણામે પુષ્કળ પાતળા ઝાડા લાગુ પડે છે. માખી અને તેનો કેવી રીતે નાશ થઈ શકે, એ વિષે વિશેષ સૂચનાઓ પ્રકરણ ૪૮માં આપી છે.

અસ્વચ્છ અને ગંદી રહેતી દૂધ પિવાડવાની શીશી વિષે

રોગ પેદા કરતા જંતુઓને નાશ કરવા માટે દૂધને ઉકાળવાની જરૂર વિષે ૨૫માં પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે. જો બાળકનો ખોરાક ઉકાળીને સ્વચ્છ રાખવામાં આવે, અને પછી તેને ચોકખા વાસણમાં ઢાંકી મૂકવામાં આવે, અને દૂધ પિવાડવાની શીશી અને તેના પરની ટોટી વારંવાર ઉકળતા પાણીમાં ધોઈને સ્વચ્છ રાખવામાં આવે, તો ઝાડાનો રોગ અને બીજા ઘણા રોગો મોટે ભાગે દૂર થઈ શકે.

અયોગ્ય અને અનિયમિત વખતે ખવડાવવા વિષે

બાળકને મિઠાઈ, કેક કે એવી કાંઈ ગળી વસ્તુ આપવાથી બાળક થોડીવાર

સુધી રડતું બંધ થશે; પણ આવી વસ્તુઓથી પેટમાં કુઝા અથવા પાતળા ઝાડા થવાનો પાછળથી જે ચોક્કસ સંભવ છે, તેનાથી બાળકને લાગે વખત રડવું પડશે; ધણીવાર તેનાથી મરણ થવાનો પણ સંભવ છે. માખીને મિઠાઇ બહુ બાવે છે, તેથી તે મિઠાઇ પર બેસે છે, ખાય છે, અને પોતાના શરીરનો મેલ, અને તેના પગ પર વળગેલો મેલ મિઠાઇ પર મૂકી નાખે છે. મિઠાઇ અને બીજી ગળી વસ્તુઓ માખીથી તંદુરસ્તીને હાની પહોંચાડે એવી તથા ગંદા બને છે, એટલું જ નહિ, પણ રસ્તાની ધૂળથી તેમજ માલ વેચનારના ગંદા હાથથી પણ મેલી બને છે. આ બાબત માટે સહિસલામત રસ્તો ફક્ત એ છે, કે આવી જાતની દરેક વસ્તુ બજારમાંથી લીધા પછી તેને ઘેર લાવી ઉકાળવી અને પછી બાળકને આપવી. અને જો તે પહેલાં ઉકાળી શકાય નહિ તો તે બાળકને બીલકુલ આપવી નહિ. બાળકને આવી વસ્તુઓ અનિયમિત રીતે આપવાથી બેવડું નુકસાન થાય છે. દરેક બાળકને ચોક્કસ વખતે ખાવાનું આપવું, અને તેના નિયમિત ખોરાકની વચ્ચેના ગાળામાં કંઈપણ ખવડાવવું નહિ.

ધાવતા બાળકને પાતળા ઝાડાનો રોગ માની માંદગીને લીધે થાય, અથવા તો કાંઈ દવા લીધી હોય, અથવા તો કાંઈ એવો ખોરાક ખાધો હોય, કે જેથી તેના દૂધની જાતમાં ફેરફાર થાય, તેનાથી પણ બાળકને ઘણા પાતળા ઝાડા થાય છે. ધાવતા બાળકને એવો કંઈ ઝાડાનો રોગ થાય તો તેની સારી રીતે સારવાર કરી શકાય તે માટે તેનું કારણ શોધી કાઢવું, કે તેની મા માંદી છે, કે તેણે કંઈ એવી દવા લીધી છે, અથવા તો કાંઈ એવો ખોરાક લીધો છે કે જેથી બાળકને પાતળા ઝાડાનો રોગ લાગુ પડે.

નાનાં બાળકને સંઘ્રહણીનો રોગ થયો હોય તો તેની સારવાર વિષે

આ રોગની સારી રીતે સારવાર કરવી હોય તો ત્રણ બાબતો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી; તે નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) ઝાડા બંધ ન થાય ત્યાં સુધી દૂધનો ખોરાક પણ આપવો નહિ, (૨) પાણી પુષ્કળ પાવું; (૩) અજાનબાની માર્ગ સાફ કરવો. આ ત્રણ સિવાય બીજી કેટલીક ઉપયોગી રીતો છે; આ ત્રણ તો ખાસ અગત્યની છે.

જો બાળક દૂધનો જ ખોરાક લેતું હોય તો એક આખા દિવસ સુધી બીલકુલ દૂધ આપવું નહિ. સંઘ્રહણી હોય, એવા બાળકના પેટમાં અને આંતરડામાં દૂધ પણ પચી શકે નહિ. દૂધ પચી ન શકવાથી તે માત્ર અજાનબાનીમાં કાયમ રહે છે, અને સંઘ્રહણીનો રોગ પેદા કરનાર જંતુઓના ખોરાક તરીકે રહે છે, અને વધારે વધારે ઝેર પેદા થતું જાય છે.

બાળકને જે દૂધનો ખોરાક આપવામાં આવે છે, તેને બદલે ચોખ્ખાનું પાણી કરીને (પ્રકરણ ૫૦ ઉપચાર નં. ૨૮ જુઓ) ઈડાંને ઉકાળીને તેનો સફેદ ભાગ (ઈડાંનો સફેદી પ્રકરણ ૪૭ જુઓ) અને જરા નારંગીનો રસ આપવો. જ્યાં સુધી ઝાડા બંધ થાય નહિ ત્યાં સુધી તેને ફરીથી દૂધ આપવું નહિ, અને પછી પણ બાળક દૂધ લે, તો પ્રથમ લેતો હોય, તે કરતાં ઘણું થોડા પ્રમાણમાં આપવું.

જેમ અને તેમ પ્રવાહી પદાર્થ પુષ્કળ આપવો; કારણ કે બાળકને જ્યારે ઝાડા થાય છે, ત્યારે તેના શરીરમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ ઘણો બહાર નીકળી જાય છે. તે પ્રવાહી પદાર્થ લોહીમાંથી બહાર નીકળી પડે છે. અને તેથી ઉકાળેલું ગરમ પાણી પુષ્કળ આપવું. ચોક્કસ પાણીને ઠંડાણે થોડું રાંધેલા ચોખ્ખાનું પાણી આપવું.

ઉલટી અને ઝાડાથી એમ સાબિત થાય છે કે અન્નનળી નુકસાન કરતી વસ્તુને બહાર કાઢી નાંખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે આંખમાં મરીનો ભૂકા પડે છે, તો આંખમાંથી આંસુ (પાણી) વહે છે, અને આંખો વારંવાર મીચાંચા કરે છે અને આંખ મરીને ભૂકા કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેવીજ રીતે બાળકની અન્નનળી માં ભરાએલો, પાચન નહિ થયેલો, અથવા કોઈ ગએલો ખોરાક ઉલટી તથા સંગ્રહણી કરાવે છે. અન્નનળીને સાફ કરવામાં મદદ માટે દર અર્ધા કલાકે ઉકાળેલું પાણી જેટલું બાળકને આપી શકાય તેટલું આપવું. આ પાણી અન્નનળીમાંથી પસાર થાય છે, અને તેને સાફ કરવામાં મદદ કરે છે. વીસ ઓસ પાણીની સાથે અર્ધો ચમચો મીઠું મેળવવું. દરેક વાર ઝાડા થયા પછી બાળકને આ મીઠાવાલા પાણીનો એનીમા આપવો. (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ). એનીમા આપવા માટે પાણી ૧૦૫ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ જેટલું ગરમ કરવું. આ આપતાં પહેલાં એક ચમચી દીવેલ આપવું. જે બાળકની ઉંમર ચાર પાંચ વર્ષની હોય તો બે ચમચી દીવેલ આપવું. દરેક ત્રણ કલાક પેટુપર પાણીનો શેક કરવો. બાળકને પથારીમાં શાંત રીતે સુવાડી રાખવું. કોઈ પણ કારણને લીધે તેને ઉઠવા દેવું નહિ; કારણ કે એમ કરવાથી તેનો રોગ વધી જશે.

ઉપર બતાવેલી સારવાર એકાદ દિવસ કર્યા પછી દર ત્રણ ચાર કલાકે સંગ્રહણી અટકાવવાને ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો, અને દર ચાર પાંચ કલાકે નં. ૭ (બ) માં બતાવેલો ઇલાજ કરવો. * સ્ટાર્ચનું પાણી એનીમા માટે તૈયાર કરવાને થોડા ચમચા (ઘઉંનો કે અનાજનો કે ચોખ્ખાનો) સ્ટાર્ચ

* સ્ટાર્ચ: કપડામાંટે જે ઘોળા વાપરે છે તે (કાંઈ); અથવા લાઈ જેવા પાતળા ચીકણા પદાર્થ.

હેવો અને તેમાં થોડું ઠંડું પાણી મેળવવું, પછી તેને મેળવીને તેમાં એક ગ્રાસ બીજું પાણી રેડવું અને પછી તેને ઉકાળવું. પછી તેને ઠંડું પાડવું. સ્ટાર્ચ તદ્દન પાતળો હોવો જોઈએ. પહેલે દિવસે જે પ્રમાણે શેક કર્યો હોય, તેવી રીતે શેક જારી રાખવો. પહેલે દિવસે જેટલું પાણી આપ્યું હોય તેના કરતાં ઓછું પાણી આપવું.

પેદા પર પાતલું કપડું ઢાંકવું, કારણ કે રખેને બાળકને ઠંડી લાગી જાય, અને સંગ્રહણી વધી જાય.

બાળકને આખે શરીરે વારંવાર નહવડાવવું, અને પથારી સ્વચ્છ રાખવી. બાળકને મચ્છર કરડે નહિ, તેટલા માટે તેના શરીર પર મચ્છરદાની ઢાંકવી. માંદા અથવા રોગી બાળકને માટે વપરાએલી રકાબી અથવા ચમચી કુટુંબના બીજા કોઈપણ બાળકને વાપરવા દેવી નહિ. દરદીને માટે વાપરવામાં આવેલી રકાબી અને ચમચી ઉકાળેલા પાણીમાં ધોઈને સાફ કરવી.

સંગ્રહણીનો રોગ આંતરડાંમાં પેદા થયેલા ઝેરી પદાર્થોમાંથી અથવા લાય-બલે એવા પદાર્થોમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. વર્તમાન પત્રોમાં જાહેર થયેલી અજણી સનદી દવાઓ કદી બાળકોને આપવી નહિ. કારણ કે તેનાથી પાતળા ઝાડા કદાચ બંધ થઈ જાય છે, પણ તેથી સંગ્રહણીનું કારણ દૂર થતું નથી. આંતરડાંમાં સંગ્રહણી પેદા કરે એવો ઝેરી પદાર્થ રહી જવાથી, ફરીથી થોડી વારમાં ઝાડા પહેલાં કરતાં ઘણા ગંભીર રૂપમાં થવા લાગે છે. સંગ્રહણીનો રોગ સાબો કરવાની રીત એક જ છે અને તે એ છે કે ઝેરી તત્ત્વ કે જેનાથી આ રોગ ઉત્પન્ન થાય છે તે કાઢી નાંખવું.

સૂચના:—બંધ કરેલા હબ્બામાં આવતા દુધ અને પાણિને મિશ્રણ કરવાના પ્રમાણનું કોષ્ટક:—એ માપનું કે બકરીનું દુધ મળવું અશક્ય થઈ પડે તો, બંધ કરેલા હબ્બામાં આવતું જમાવેલું દુધ વાપરવાની જરૂર પડે. બંધ કરેલા હબ્બાના દુધની બે ભાત છે, મળ્યું દુધ, જેણે નેસલ્સ ઍડ, ઈગલ ઍડ, અથવા મીલ્ક મેઈક ઍડ; અથવા મોળું દુધ; જ્યારે બાળકને પાવાને વાપરવું હોય, ત્યારે મળ્યું અને મોળું દુધ, ડૉ. હૉલ્ટન “ધી કેર ઍડ ફીડિંગ ઍન્ડ ચિક્ડ્રન” નામના પુસ્તકમાં, જેનું ચિની ભાષામાં અનુવાદ થયું છે, આપેલા નીચેના કોષ્ટક પ્રમાણે મિશ્રણ કરવું:—

ઉંમર	૨ દિવસ	૩ દિવસ	૪ દિવસ	૫ દિવસ	૬ દિવસ	૭ દિવસ	૧ લાથી તે ૪ થા અઠવાડિઆ સુધી.	૪ થા અઠવાડિઆથી ૩ ભ મહિના સુધી.	૩ ભ મહિનાથી તે ૬ મા મહિના સુધી.	૬ મા મહિનાથી તે ૧૨ મહિના સુધી.
ઉંઠાળેલા પાણી સાથે	૧૦ ભાગ	૫૦	૪૦	૩૦	૨૪	૨૦	૧૧	૧૨	૦	૦
મળયા દુધનું પ્રમાણ અથવા	૧	૧	૧	૧	૧	૧	૧	૧	૧	૧
મોળા દુધનું પ્રમાણ	૩	૩	૩	૩	૩	૩	૩	૩	૩	૩
ચોખાનું પાણી (ઉપચાર ૨૫)										
દરેક પાતી વખતે બાંધી ૧ બાંધી ૧	૧	૧	૧	૧	૧	૧	૨	૩ થી ૪	૫ થી ૭	૮ થી ૧૦
આપવાનું પ્રમાણ ઓસ ઓસ										
કેટલાકે કેલાકે આપવું તે	૨	૨	૨	૨	૨	૨	૨	૨	૩	૪
થોડા દિવસમાં										
કુલો કેટલીકવાર ફેકેલ આપવું તે	૮	૧૦	૧૦	૮ કે ૧૦	૮ કે ૧૦	૮	૭ કે ૮	૭	૬	૫



પ્રકરણ ૨૭ મું

બાળકનાં તથા મોટાં બચ્ચાંના કુટલાક સાધારણ રોગો

મોંઠા સોળે

જ્યારે મા પોતાના સ્તનની ડીંટડીઓ અથવા દૂધ પિવાડવાની શીશી સ્વચ્છ રાખતી નથી. ત્યારે ધાવતાં બાળકોને આ રોગ સાધારણ રીતે લાગુ પડે છે. આંગળી પર પાતળો કકડો વીંટાળીને અને તેને બોરીક એસિડના પાણીમાં બોળી રાખીને, બાળકનું મોં દૂધ પાવા પહેલાં, અને પિવાડાવ્યા પછી ઘોષ નાંખવું જોઈએ. (ઉપચાર નં. ૧ જુઓ.) એક વરસના અથવા તેથી મોટાં બાળકને મોંમાં સોળે થયો હોય તો પોટેશિયમ ક્લોરેટ જેટલા પાણીમાં પીગળી શકે તેટલા પાણી વતી ધોવાથી સૌથી સારી અસર થાય છે. જો મોંમાં નાની સફેદ ફેલીઓ થઈ હોય તો કુટકડી સેકોને લગાડવી (ઉપચાર નં. ૮ જુઓ). જો દરદ ન મટે, એવું હોય તો અનુભવી ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.

પેટમાં નાંખતી ચૂંક

પેટમાં ચૂંક ઓચિંતી નાખે છે. અને તેથી બાળક ધાંટા પાડીને જોરથી રડે છે. તે દરદ જેમ વધે છે કે ઘટે છે, તેમ બાળક વધારે ઓછું રડે છે. પેટ અને આંતરડાં વાથી ભરાઈ જાય છે, અને તેથી પેટુ સખત થઈ કઠણ થાય છે. ચૂંક નાંખે છે, ત્યારે બાળક પેટા પર જાંઘ ઉંચી ખેંચે છે. બાળકને કૃત્રિમ ખોરાક (ધાવણ ન હોવાથી) અથવા બનાવટી ખોરાક આપવામાં આવે છે, તેથી આ રોગ થાય છે; અથવા તો બાળકને વારંવાર ખવાડવાથી થાય છે; અથવા તો ગળી વસ્તુ બહુ આપવાથી થાય છે. બરાબર રંધાયેલો નહિ, એવો ખોરાક ખવાડવાથી બાળકને વારંવાર ચૂંકનો રોગ થાય છે.

સારવાર

ચમચા વતી અથવા શીશી વતી બાળકને ગરમ પાણી પાવાથી પેટનો દુઃખાવો વારંવાર દૂર થઈ શકે છે. કપડું લેવું, તેને ગરમ કરવું, અને પેટા પર મૂકવું. આથી પેટમાં નાંખતી ચૂંક મટી જાય છે. ન મટે તો વીસ ઓસ પાણી લેવું, તેમાં બે ચમચા ગ્લિસેરાઈન, અને એક ચમચો મીઠું નાંખવું અને પાણીને ૧૦૫ ડિગ્રી ફેરનહાઈટ જેટલું ગરમ કરવું. અને તેનો એનીમા બાળકને આપવો.

એનીમા આંતરડાંમાં રહેલા ઉપરના કચરાને કાઢી નહિ શકે, તેથી એનીમા ઉપરાંત એક ચમચો દીવેલ પણુ આપવું. જો પેટમાં ચુંક વારંવાર થયાં કરે તો ઉપચાર નં. ૭ (બ) માં બતાવ્યા પ્રમાણે એ ત્રણ દિવસ સુધી રોજ એક એ વાર એક ચમચો દવા આપવી.

અસ્વચ્છ અને અયોગ્ય ખોરાક આપવાથી બાળકને પેટમાં ચુંક થવાનો સંભવ છે, તેથી સ્વચ્છ અને સારો ખોરાક આપવાની સંભાળ લેવાથીજ, ખીજી વાર આ જાતનો દુઃખાવો થતો અટકાવી શકાય છે.

બાળકની આંકડી

અયોગ્ય અને નહિ પચે એવો ખોરાક, હાડકાંનું પૂરેપૂરું બંધારણ ન થવાથી થતો તાંબુનો રોગ (રીકેટસ), કરમ, મેલેરિઆ તાવ અને કાગળીઉં (કાલેરા) આ રોગથી આંકડી થઇ જાય છે, જ્યારે આંકડી થવાની તૈયારી હોય છે, ત્યારે હાથ અને મોંના સ્નાયુઓ જોરથી ખેંચાય છે, ચહેરો એકદમ શીઘ્રો પડી જાય છે, આંખો ઉંચે ચઢી સ્થિર થઇ જાય છે, માથું પાછળ નાંખી દે છે, હાથની જોરથી મુઠી વળે છે, અને પગના સ્નાયુઓ અકડાવાને લીધે પગ ઉંચા નીચા ખેંચાય છે.

સારવાર

બંને તેટલી ઝડપથી ૧૦૫ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ જેટલું પાણી ગરમ કરવું. અને બાળકને તેમાં મૂકવું. તેને માથે ઠંડા પાણીનું પોતું બનાવીને મૂકવું. આંકડીનું કારણ ધણું કરીને પચે નહિ એવો ખોરાક કે જેમાં બગાડ થયો હોય, એવો ખોરાક આંતરડાંમાં બરાબ રહેલો હોય એ છે. તેથી બાળકને થોડા વખત સુધી ગરમ પાણીમાં રાખ્યા પછી, તેને ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો, અને એક દોઢ ચમચો જેટલું દીવેલ પાવું. બાળકને તૈયાર કરીને આપવાના ખોરાકની ખાસ કાળજી રાખવી, કેમકે બગડેલા કે ન પચે એવા ખોરાકને લીધે આંકડી ધણું કરીને આવે છે. ગાય કે બકરીનું દૂધ આપવાનું બંધ કરવાની કદાચ જરૂર પડે છે. અને જમાવી રાખેલું દૂધ (તૈયાર ડબ્બાનું) આપવું, કે એવોજ ખીજો સારો તૈયાર કરી રાખેલો ખોરાક આપવો. ઝાડાની સ્થિતિ ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવું કેાઇપણ પ્રકારે કબજાઆત દૂર થવી જોઇએ.

રીકેટસ (હાડકાંનાં બંધારણની ખામી)

જે બાળકને માનું દૂધ મળતું નથી, અને તેને માટે ખીજા બનાવેલા ખોરાક પર આધાર રાખવો પડે છે, તેવાં બાળકને ધણું ખરું આ રોગ થએલો માલમ પડે છે. સાધારણ રીતે બાળક છ થી પંદર માસનું થયું હોય તે અરસામાં આ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. તે બાળકની ખોપરીમાં જન્મ વખતે

જે ખાડા હોય છે, તે કુદરતી રીતે યોગ્ય સમયે પૂરાં જતા નથી. પગનાં હાડકાં વાંકાં રહે છે. અને પેઢાનો ભાગ વધેલો માલમ પડે છે, અને બાળક નબળું અશક્ત અને ડુંકું રહે છે.

સારવાર

હાડકાનું પૂરેપૂરું બંધારણ કરે એવો યોગ્ય ખોરાક ન મળવાથી આ રોગ થાય છે. તેથી પહેલી વાત એ ખ્યાનમાં રાખવી, કે તેને સારું અને સ્વચ્છ દૂધ આપવું. દિવસમાં કેટલીક વખત ફળનો રસ આપવો. એક વરસ કે તેની ઉપરની ઉંમરના બાળકને દુધ ઉપરાંત ઈંદુ અને ફળનો રસ પણ આપવો.

શરદી અને ખાંસી

ધણાં નાનાં બાળકોને ખાંસી અને શરદી વારંવાર પીડા કરે છે. ખાંસીનાં કારણો ધણાં છે. તેથી અમુક એકજ જાતની ખાંસીની દવા ખાંસી મટાડી દે એવું ધારવું મૂખીય છે. બનરમાં વેચાતી ધણી ખરી ખાંસીની દવામાં અરીણુ અથવા અરીણુનો અર્ક નાંખવામાં આવે છે. અને તેથી બાળકને તો આવી દવા અપાયજ નહિ, કેમકે તે ધણી નુકસાનકારક હોય છે. ખાંસીનો યોગ્ય ઉપાય એ છે, કે જે કારણથી ખાંસી થઈ હોય તે કારણનેજ દૂર કરવું. જીભના મૂળ આગળની ગાંઠો ફૂલવાથી કે એડેનોઈડનો રોગ થવાથી, કે નરમ તાળવામાં સોજો આવવાથી પણ ખાંસી થાય છે. આવી વખતે સારા અનુભવી ડૉક્ટર પાસે જવું, અને રોગનો ઉપાય કરવો. શરદીને લીધે કે ફેફસાંના ક્ષયને લીધે પણ ખાંસી થાય છે. દરેક બાળકનું કારણ તપાસી તેને યોગ્ય સારવાર કરવી જોઈએ. પણ જો કારણ ચોકસપણે ન જડે તો (પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવ્યા મુજબની વરાળનો શ્વાસ લેવો અને તેની સારી અસર થશે.

શરદી અને તેની સારવાર

ગરમ પાણીનો એનીમા આપીને આતરડાં ખાલી કરવાં. (પ્રકરણ ૨૦ માં જુઓ.) તે ઉપરાંત એક ચમચો દીવેલ પાવું. બાળક દીવેલ પીવાની આનાકાની કરે, કે તે પીતાં કંટાળે તો તેને નારંગીના રસમાં કે કોઇ બીજા સારા ફળના રસમાં દીવેલ પાવું, તેથી તે ખુશીથી પીજશે. પછી બાળકને ગરમ પીણું આપવું. જેવું કે લીંબુનો રસ આપવો વધારે સારું છે, બીજાં ફળનો ગરમ કરેલો રસ, એક બે ખાલા જરીને આપવો, અથવા થોડો ગરમ સુપ (રસો) પિવાડવો. બાળકને સુવાડી રાખવું. પૂરતા પ્રમાણમાં હવા અજવાળું આવી શકે એવી ઉધાડી બારીવાળા ઓરડામાં બાળકને રાખવું. થોડા દિવસ સુધી ખોરાક થોડા પ્રમાણમાં આપવો. બાળકને પરસેવો થાય કે તરતજ શરીર પાણીથી સાફ લૂછી

નાંખવું, અને બરોબર સુકું કરી નાંખવું. જે આમ કરવા છતાં શરદી ન મટે તો છાતી અને પીઠપર શેક કરવાની જરૂર છે. દિવસમાં બે વખત આસરે પંદર મિનિટ સુધી શેક કરવો જોઈએ (પ્રકરણ ૨૦મું જુઓ.) શરદી મટી જાય ત્યાં સુધી આ પ્રમાણે સારવાર કર્યાં કરવી. શરદીના ઉપાયની સારવાર મહેનત લઈને કરવામાં ન આવે, તો ફેફસાંનો ગંભીર રોગ થઈ જાય છે.



ડિયેરીઆ (શ્વાસ નળીનું રૂંધાઈ જવું) ગોવરૂં, અછબડા, ગળસુણા

ઘટસર્પ (જેને અંગ્રેજીમાં ડિયેરીઆ કહે છે).

બાળકને થતો આ એક જાતનો સૌથી ભયંકર રોગ છે. તે એ રોગનાં જંતુથી થાય છે. નાકમાં અને ગળામાં, જ્યાં આ રોગ થાય છે, ત્યાં આ જંતુઓને લીધે સોજો આવે છે, એટલુંજ નહિ, પણ એ જંતુઓને લીધે હૃદયને નુકસાન કરનાર ઝેર પેદા થાય છે.

આ રોગ ચેપી છે. જે બાળકને આ રોગ થયો હોય છે, અથવા તરતમાં થઈ સારો થવા આવ્યો હોય છે, તેવાં બાળકને ખાંસી થવાથી અથવા છીંક આવવાથી પાસે રહેલાં બીજાં સાજાં બાળકને આ રોગ થાય છે.

આ રોગવાળાં બાળકમાટે વપરાએલાં અને જે ઉકળતા પાણીથી સાફ કર્યાં ન હોય, એવા ચમચા કે ખાલા બીજાં બાળકો વાપરે તો તેવો રોગ આ સાજાં બાળકને થાય છે. વળી સિસોટી જેવાં રમકડાં બાળકો મોઢામાં ધાલે, અને જે તે બાળક આવી જાતનો રોગી હોય, તો આવાં રમકડાં મારફતે પણ આ રોગ ફેલાય છે. હાથનાં આંગળાં, પેન્સિલ, પૈસા કે દોરી જેવી વસ્તુઓ બાળકો મોઢામાં ધાલે તો એવી ગંદી ટેવ પડે છે, કે આ ડિયેરીઆ જેવા બીજા ખરાબ રોગો પણ બાળકને લાગુ પડે. બાળક નાનું હોય, ત્યારથીજ તે પોતાના મોઢામાં આંગળાં કે એવી બીજી કાંઈ વસ્તુ ધાલવાની ટેવ પડવા દેવી નહિ, ડિયેરીઆ થએલો હોય તે બાળકને ખાંસી કે છીંક આવે ત્યારે રોગનાં લાખો જંતુઓ ઓરડાની હવામાં બહાર પડે છે, તેથી જે બીજાં સાજાં બાળક આવા ઓરડામાં દાખલ થાય તો તેને પણ જરૂર આ રોગ લાગુ પડે. જે મહોલ્લાના કાંઈ છોકરાંઓને આ રોગ લાગુ પડ્યો છે, એમ માલમ પડે, તો તમારાં છોકરાંઓને તેમના ઘર પાસે જવા દેવાં નહિ. જ્યારે આ રોગ ચાલુ હોય, ત્યારે છોકરાને ઘેર રાખવા અને બીજા છોકરાંની સાથે રમવાં તેઓને મહોલ્લામાં જવા દેવા નહિ, એ વધારે સાફ છે.

ચિન્હો (રોગ થયાની નિશાનીઓ)

ઘણું કરીને આ રોગની પહેલી નિશાની એ છે, કે ગળું દુઃખે છે. રોગ શરૂ (૧૧૪)

થયા પછી બેથી સાત દિવસમાં ગળું દુઃખે છે. જો મહોલા કે પાડોશમાં કોઈ અચ્ચાને આ રોગ થયો હોય, અને તમારું બાળક ગળાના દુઃખાવાની ફરિયાદ કરે, તો તે તરફ જરાએ બેદરકારી બતાવશો નહિ; પણ ગળું તરતજ તપાસજો. જરૂર પડે તો કામડાની કે લાકડાની ચીપ લઈ તે વડે જીભને દબાવી રાખી ગળામાં જોવું.

શરૂઆતમાં ગળું ખુબ લાલ થએલું દેખાય છે, પણ ત્રીજે દિવસે જીભના મૂળ આગળ ગળાના કાકડાની ચામડીનો રતાશ પડતો ભાગ અંખો પીળો પડતો દેખાશે. (પાસેનું ચિત્ર જુઓ.) બાળકને કંઈપણ વસ્તુ ગળામાં ઉતારતાં મુશ્કેલી નડે છે, અને તેને તાવ પણ આવે છે.

સારવાર

બાળકને આ રોગ થયો છે, એવું માલમ પડે, કે તરતજ કોઈ હોશિઆર તથા અનુભવી ડોક્ટરને બોલાવવો. આ રોગ સારો થઈ શકશે એમ ધારીને તેનો ઉપાય કરવામાં ઢીલ કરવી નહિ. આ રોગ સારો કરવાની એકજ દવા છે, તેને અંગ્રેજીમાં ડિપ્થેરીઆ એન્ટિ ટોક્ષીનના નામથી ઓળખે છે. ઘોડાના ભોહીમાંથી આ રસ જેવી દવા બનાવવામાં આવે છે, અને તે આ રોગના ઝેરી જંતુઓનો નાશ કરે છે. આ દવાનો બને એટલો વહેલો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો સાફ. જો રોગ થતામાં વહેલેજ દિવસે આ દવા વાપરવામાં આવે તો સેંકડે નવાણું રોગી સારા થઈ જાય છે. ત્રીજે ચોથે દિવસે એ દવા વાપરીએ તો સેંકડે પંચોતેરથી પંચાસી રોગી સારા થવાનો સંભવ છે. અને જો આ દવા બીલકુલ વાપરવામાં ન આવે તો અર્ધા ઉપર રોગી બાળકો જરૂર મરણ પામે.

આ દવા પ્રવાહી છે. અને તેને હાઇપોડર્મિક સોય નામે પોકળ સોય જેવી પાતળી (ઈન્જેક્શન મૂકવાની) નળીથી ચામડીમાં દાખલ કરવી. આ રસી દાખલ કરવાનું કામ કોઈ લાયક ડોક્ટર કે ફેળવાએલી નર્સ જ કરી શકે એમ છે. કેટલીક વખતે આવા ડોક્ટરો મળી શકે નહિ, તો તેવી વખતે બાળકને મરણ પથારીએ નાખવા કરતાં માથાપે પોતેજ આ દવાનો સાવચેતીથી ઉપયોગ રોગ ઉપર કરવો. ઈન્જેક્શન મૂકવાની નળી હાઇપોડર્મિક સોય, અને દવા કોઈ દવા વેચનારને ત્યાંથી, કે સારા દવાખાનેથી મળી શકશે. દવા વાપરવાની રીત આ પ્રમાણે છે:— ઈન્જેક્શન આપવાની સોયને ગરમ પાણીમાં સારી પેઠે ઉકાળવી. પછી દવાની ટ્યુબ (નાની નળી જેવી શીશીનો આગલો ભાગ થોડીવાર સુધી દાઝમાં રાખી મૂક્યા પછી તેનો છેડો તોડવો, અને પેલી સોય જેવી નળીમાં દવા ભરી લેવી. પછી ખભાની નીચેના હાથ પરની ચામડીને ગરમ પાણી તથા સાબુથી સારી પેઠે

ધોઈ નાંખવી; અને પાણી સુકાઈ જાય, એટલે ટિકચર આયોડિન લગાડવું. આંગળાથી ચામડી પકડીને કરચલીને ખેંચવી. ઈન્જેક્શન આપવાની સોયને ચામડીમાં એવી રીતે ધોંચવી, કે માંસ અને ચામડીની સપાટી વચ્ચે તે એકાદ ઈંચ જેટલી ઉડી જાય. દવાના ત્રણથી પાંચહજાર યુનિટ અંદર દાખલ થવા દેવા. જો બારેક કલાક પછી કંઈ ખાસ ફેર માલમ પડે નહિ, તો એજ પ્રમાણે બીજી (ત્રણથી પાંચ હજાર યુનિટનું) ઈન્જેક્શન આપવું. ગંભીર રોગમાં ત્રીજું ઈન્જેક્શન એવી રીતેજ આપવાની કદાચ જરૂર પડે.

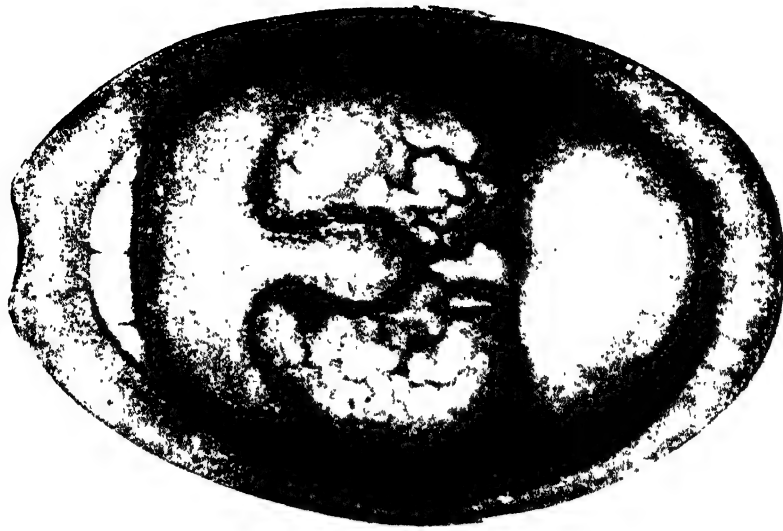
એમ માલમ પડે કે અમુક બાળકને વલયરોગ (ડીપ્થેરીઆ) થયો છે, તો તેને એકજ ઓરડામાં જીકું સુવાડવું, અને ત્યાં બીજા કોઇ પણ બાળકને જવા દેવું નહિ. બે કે ત્રણ જણા જેઓ દરદીની સારવાર કરતા હોય, તે સિવાય બીજા કોઇને તે ઓરડામાં દાખલ થવા દેવા નહિ. જે કોઈ દરદીની સારવાર કરવા ઓરડામાં જાય, તેણે પોતાનાં પહેરેલા કપડાં ઉપરાંત એક લાંબો ઝખ્ખો પહેરવો. જ્યારે બહાર જવાનું થાય, ત્યારે ઉપલા ઝખ્ખાને ઓરડામાં રહેવા દેવો. બહાર ગયા પછી કોઇને મળવાનું થાય, કે કુટુંબના કોઇપણ માણસના ઉપયોગમાં આવે, એવી વસ્તુને અડકવાનું થાય, ત્યાર પહેલાં, હાથેશાં તેણે પોતાના હાથ અને મોઢું ધોવું. જે ઓરડામાં દરદી બાળકને રાખ્યું હોય, તેમાંનાં કપડાં કે રમકડાં બહાર લઇ જવા દેવાં નહિ, અને બીજા કોઇને વાપરવા દેવાં નહિ.

દરદી બાળકને ખવાડવામાં વપરાતાં વાસણો તે ઓરડામાંજ રાખી મૂકવા, અને દરેક વખતે તે વાસણ વપરાઇ રહ્યા પછી, ઉકળતા પાણીમાં નાંખીને ધોઈ નાંખવા. દરદીને પ્રવાહી ખોરાક આપવો. બાળકનું નાક સાફ કરવું પડે કે તેને થુંકવું પડે, તો તેને માટે કાગળ કે જીનાં ચીથરાં વાપરવાં અને પછી તેને બાળી નાંખવા.

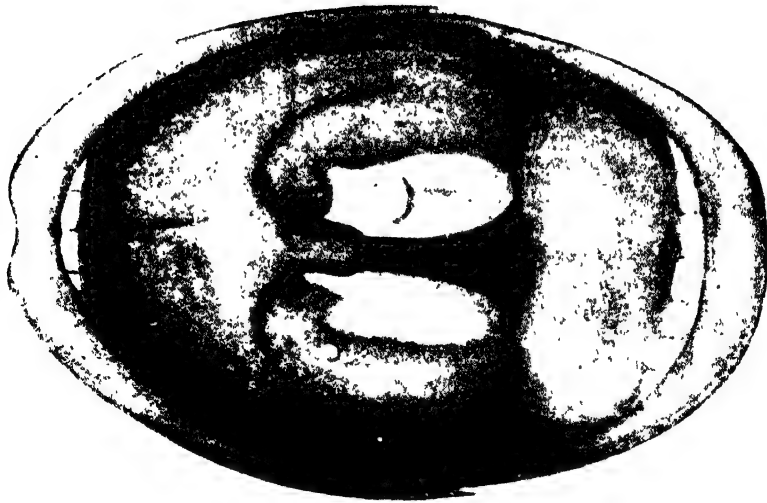
બાળકને શાંત રીતે પથારીમાં સૂવા દેવાનું ખાસ જરૂરનું છે. જ્યાં સુધી તમારી ખાતરી થાય નહિ, કે બાળક સારો થયો છે, ત્યાંસુધી તેને ઉઠવાની કે બીજી હીલચાલ કરવા દેવી નહિ; કેમકે જો તેમ કરવામાં આવે, તો રોગના ઝેરની અસરથી હૃદયને ઇજ થવાથી ઓર્થોતુ મરણ નિપજે.

કલાકે કલાકે ઉપચાર નં. ૧૦-૯-પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવ્યા પ્રમાણે દરદીના ગળાની અંદરનો ભાગ લૂછવો. ઉપચાર નં. ૧૦ ની દવા એક નાની રબરની પિચકારી વાટે નાકમાં આસ્તેથી છાંટવી. દરદીની સારવાર કરનારે જ્યારે તે દરદીના ગળામાં દવા લગાડે, કે મોઢું ધુએ ત્યારે તેણે પોતે પોતાનાં નાક અને મોઢા આંગળ એક સ્વચ્છ અને ઘણી ઘડીવાળેલો કકડો બાંધી રાખવો.

સિન્ડ્રીઆના દેગનો દેખાવ



સિન્ડ્રીઆના દેગમાં ગળાનો દેખાવ



ગળાના આગલા ભાગમાં તથા બાજુઓ પર પાણીના શેક કરવાથી દરદ આછું થાય છે. રોજ એક વખત બાળકને ગરમ પાણીનો એનીમા (ડુશ) આપવો. બાળકને બને તેટલું પાણી અને ફળનો રસ પીવાડવો.

કોઇ એક બાળકને ઘરમાં ડિપ્થેરીઆ રોગ લાગુ પડે, કે તરતજ કુટુંબના બધા માણસોને એન્ટિ ટોક્સીન દવાનું ઇન્જેક્શન આપવું. કેમકે એવું માલમ પડ્યું છે, કે આ દવાથી ડીપ્થેરિઆ સારો પણ થાય છે, અને તે રોગની અસર થતી અટકાવી શકાય છે. બાળકને ૫૦૦થી ૧૦૦૦ યુનિટ અને પુખ્ત ઉંમરનાં માણસોએ ૧૦૦૦ થી ૨૦૦૦ યુનિટ સુધી દવાનું ઇન્જેક્શન લેવું. ઇન્જેક્શન લીધા પછી એક માસ પસાર થઇ જાય, છતાં પણ તે રોગ આડોશ પાડોશ તથા મહોશમાં ચાલુ રહે તે ફરીથી ઇન્જેક્શન લેવાની જરૂર પડે છે.

બાળકને આ રોગ સારો થયા પછી તરત તેના વાપરવામાં આવેલાં કપડાં, પથારી અને ઓગડો જંતુનાશક દવાઓથી સારી પેઠે સાફ કરવાં. એમ કરવાથી બીજાઓને રોગ લાગુ પડતો અટકાવી શકાય (આ રીત માટે પ્રકરણ ૪૭ જુઓ.)

કોઇ વખત એવું બને, કે આ રોગ જોરમાં ફાટી નીકળ્યો હોય, અને ધણાંને લાગુ પડ્યો હોય, અને એન્ટિટોક્સિન દવા મળે નહિ, તો એક શેર પાણીમાં ચાર મોટા ચમચા મીઠું ઓગાળીને તે વડે ફાગળા કરવાથી, રોગ અટકાવવામાં ધણી મદદ મળે છે. નાનાં બચ્ચાંને માટે એક પેન્સિલ જેવી લાંબી વસ્તુના છેડે ૩ લપેટવું, અને મીઠાના પાણીમાં તે બોળીને વારંવાર ગળામાં ફેરવવું.

ગોવર્ડ (Measles)

ચેપી રોગમાંનો આ એક સાધારણ જાણીતો રોગ છે. ધણા લોકો વારંવાર આ રોગની ખાસ સંભાળ લેતા નથી, કોઇપણ બચ્ચાંને ગોવર્ડનો રોગ લાગુ પડે, તેની સારી પેઠે સંભાળ લેવી જોઈએ. જો તેમ કરવામાં ન આવે તો ગોવર્ડ આવી ગયા પછી પણ કોઇ ભયંકર રોગ થઇ આવે.

આ રોગ ધણે જલદીથી ફેલાઇ જાય છે, કોઇ બાળકને ગોવર્ડ આવ્યું હોય, તેના ઓરડામાં અથવા તેની પાસે બીજું કોઇ બાળક આવે, તો ધણું કરીને તેને દસબાર દિસસમાં આ રોગ લાગુ પડે છે. આ રોગનાં પહેલાં ચિન્હો એ છે, કે નાકને શરદી લાગે છે, નાક ગળે છે, આંખો રાતી થાય છે, અને થોડો તાવ પણ આવે છે. રોગ લાગુ પડ્યાથી ત્રીજે ચોથે દિવસે ઝીણી ઝીણી ફેફાલીઓ શરીર પર માલમ પડે છે. મોંઠા ઉપર ચાંચડ કરડ્યાનાં ડંખ જેવાં લાલ ચાંઠાં પડે છે, ઝીણી ઝીણી ફેફાલીઓ ફેલાઈ જાય છે, અને એક બે દિવસમાં આખું શરીર તેનાથી છવાઇ જાય છે. ચહેરા પરનાં ચાંઠાં મોટાં થાય છે, અને ફેલાઇ જઇને મોંઠાં ચાંઠાં પડે છે.

આ રોગ થયા પછી કાન ને ફેફસાંના રોગ થવાની ધાસ્તી રહે છે.

સારવાર

ગોવર્ડનો રોગ સારો કરે એવી ટાઇ દવા નથી. જો બાળકની સારવાર સારી રીતે કરવામાં આવે, તો ચાહાં દેખાયા પછી એ રોગ એની મેળે સારો થઇ જાય છે. બાળકને સ્વચ્છ ઓરડામાં સ્વચ્છ પથારી પર સુવાડવું. તેને ગરમ રાખવું. કારણ કે બાળકને ગોવર્ડનું આવું હોય ત્યારે તેને સખત શરદી લાગી જવાનો ધણો ભય છે. જો તેને શરદી લાગી જાય, તો ફેફસાંના ગંભીર વ્યાધિ ઉત્પન્ન થાય એવો સંભવ છે. બીજા ટાઇપણુ બાળકને એ ઓરડામાં દાખલ થયા દેવું નહિ, કારણ કે તેને પણ એ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવ છે.

પાણીવાર ચાહાં દેખાયા પહેલાં પણ ક્યો રોગ છે તે જાણવું મુશ્કેલ થઇ પડે છે. એવી સ્થિતિમાં બાળકને બે ચમચી દિવેલ આપવું, અને ગરમ એનીમા (૧૦૮ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ) ગરમ પાણીનો આપવો. દહાડામાં વારંવાર મ્હેં ધોવાની દવા વતી કોગળાં કરવાં ઉપચાર નં. ૯ પ્રકરણ ૫૦ જુઓ.) મીઠાના પાણી (એક પાઇન્ટ પાણીમાં એક ચમચી મીઠું નાંખવું) વતી નાકનો અંદરનો ભાગ વારંવાર પિચકારીથી ધોઇને સાફ રાખવો. જો નાકમાં જરાજરા પાણી મોકલવાનું (atomiser) યંત્ર મળી શકે નહિ, તો એક નાની પિચકારી વતી નસકોરાંના અંદરના ભાગમાં મીઠાના પાણીનાં ટીપાં ધીમેથી મૂકવાં. આ રીતે જો નાક અને મોં સાફ રાખવામાં આવે, તો છાતીનો ગંભીર રોગ ત્રિદોષ, (ન્યુમોનિઆ) ફેફસાંનો ભયંકર રોગ લાગુ પડશે નહિ. બહેરાશ પણ જતી રહેશે કદાચ છાતીમાં દુઃખાવો થાય, અને ખાંસી થાય, તો છાતી પર રોજ દિવસમાં બે વાર પાણીનો શેક કરવો.

ગોવર્ડનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તે વખતે આંખની સારી રીતે સંભાળ રાખવી. આંખનું રક્ષણ કરવા માટે ઓરડામાં પડદા નાંખી ઝાંખું અંધારું કરવું. બેરિક એસિડના પાણીવતી (ઉપચાર નં. ૧ નો ઉપયોગ કરવો) દિવસમાં વારંવાર આંખ ધોવી. જ્યારે આંખ લાલચોળ થઇ જાય, અને સોજો આવે, ત્યારે આંખની કેવી રીતે સંભાળ લેવી, તે માટે પ્રકરણ ૪૪ માં આપેલી સૂચના જુઓ.

ખાસ વાત એ ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે ગોવર્ડનો રોગ ગંભીર છે, અને તેનાથી સંખ્યાબંધ બાળકોનાં મરણ નીપજે છે. જ્યારે આપણને ખબર પડે કે ગોવર્ડનો રોગ મહોલામાં કે ન્યાતજાતમાં ફેલાયો છે, ત્યારે તેવી જગાએ માબાપે બાળકને જવા દેવાં નહિ. દરેક વખતે જો કુટુંબમાં એક પણ બાળકને ગોવર્ડનો

રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તો તરતજ તેને એક જુદા ઓરડામાં સુવાડવું અને બીજા કોઈ પણ બાળકને તેની પાસે જવા દેવું નહિ, રખેને તેને તે રોગ લાગુ પડે.

અહમ્મડાં

અહમ્મડાં એ ચેપી રોગ છે, પણ સાધારણ રીતે એ બહુ ગંભીર રોગ નથી. પહેલાં શરીરના વચલા ભાગ પર, ખોપરી પર, અથવા તો કાંડાં પર નાની નાની ફોક્ષીઓ થાય છે. એ નાની ફોક્ષીઓ શીતળાના જેવી લાગે છે. એની સારવાર એ છે કે બાળકને જેમ અને તેમ પુષ્કળ પાણી પીવા આપવું, અને રોજ આંતરડાં સાફ રાખવાને ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ.)

જ્યારે ચેપ ફેરવાઈને પડેલી ફોક્ષી બને, ત્યારે તે ફોક્ષીપર વેસેલાઈન ધસવું. (ઉપચાર નં. ૧૧ જુઓ) ફોક્ષીને ખોતરવી કે ખણવી નહિ, કારણ કે એમ કરવાથી રખેને તેમાં ધાની નિશાની રહે. આંખ રોજ દિવસમાં ત્રણવાર ધોવી. (ઉપચાર નં. ૧૧ જુઓ.)

ગળસુણા

આ રોગનું પ્રથમ ચિન્હ કાનની નીચે સાધારણ રીતે દુઃખાવો થાય છે, તે છે. જરા તાવ રહે, ગળામાં કંઈ ઉતારતાં કે ચાવતાં, કાનની નીચે દુઃખાવો વધે છે. કાનની નીચે અને આગળ એક તરફ અથવા બંને તરફ જરા સોજો માલમ પડે છે. સોજો વધે છે, અને તે વધીને બહુ મોટો થાય. થોડા દિવસમાં સોજો ઉતરી જાય છે, અને એક અઠવાડિયામાં દેખાતો બંધ થાય છે.

આ રોગની સારવારમાં એ ધ્યાનમાં રાખવું કે બાળકનું શરીર ઠંડું થાય નહિ અને તેને શરદી લાગે નહિ. વારંવાર ઉપચાર નં. ૧૦ વતી મેં ધોવું. (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ) સોજા પર પાણીના શેક કરવાથી દુઃખ ઓછું થશે. દરદીને સાજા માણસોથી જેઓને ગળસુણા નો રોગ થયો નથી તેમનાથી દૂર રાખવો.



બદ્ધજમી અથવા અપચો; મંદામિ; કબજાઆત; અને હરસ (મસા)

ભાગ્યે ધણા થોડા લોકોનેજ આમાંનો કોઈ પણ રોગ થતો નથી. આંતર-ડાનાં ઝેરી તાવ કે ટાઢીઆ તાવ એટલે મલેરીઆ જેટલો આ રોગ ગંભીર નથી; છતાં આ રોગો થવાથી પુષ્કળ દુઃખ થાય છે, અને બીજા બચાંકર એવા ધણા રોગો થવાને રસ્તો કરે છે.

મંદામિનાં કારણ અને ચિન્હો

આ રોગનાં દેખીતાં ચિન્હો બેચેની, પેટમાં દુઃખાવો, આમ્લપિત્ત અને હોજરીને અડકવાથી થતું દુઃખ, તેમજ જીભ ઉપર સફેદ છારી વળવી, હોજરી-માંની ખટાસના ખાટા એડકાર આવવા અને વા ધૂટવો, એ છે માથું દુઃખે. અને ઉલટી પણ થાય. કોઈકવાર ખભાની વચ્ચે પાછળના ભાગપર દુઃખાવો થાય છે. ખાવાથી ધણું કરીને પેટમાંનું દુઃખ જરા ઓછું થતું માલમ પડે છે; પણ પછીથી થોડી વારે તે ઉથલો મારે છે, અને દુઃખાવો વધે છે. કલેબું પણ પોતાનું કામ બરાબર કરતું નથી અને પરિણામે ઝાડો ઝાંખા રંગનો થાય છે.

મંદામિના (ખોરાક પચાવવાની જઠરની અશક્તિ) કારણો વિસ્તારથી લખી શકાય તેમ નથી, કારણ કે તેનાં અનેક કારણો હોય છે. ધણું ઉતાવળે ખાવું, એ સર્વથી સાધારણ કારણોમાંનું એક છે. ઝડપથી ખાવું, એનો અર્થ એ થાય છે, કે ખોરાક બરાબર ચવાતો નથી, અને તે મોટા મોટા કાળીઆ કરીને એકદમ ગળામાં ઉતારી દેવામાં આવ્યો હોય છે. હોજરી ન્યારે આ મોટા મોટા કાળીઆને પચાવવાની કાશીશ કરે છે ત્યારે હોજરીમાં ધણા જથામાં ધણો ખાટો રસ ઉત્પન્ન કરે છે અને તેનું પરિણામ એ આવે છે, કે આમ્લપિત્ત થાય છે, અને ખાટા એડકાર આવે છે. ધણા માણસો ખોરાક પૂરેપૂરો રાંધતા નથી. આવો અર્ધો કાચો ખોરાક ખાવાથી હોજરીને પુષ્કળ અપચો થાય છે. વળી ગળ ઉપરાંત ખોરાક લેવો, એ પણ આ રોગનું એક મીઠું સાધારણ કારણ છે. સારો ખોરાક પુષ્કળ ખાવાથી પણ અપચો થાય છે, તેમજ હલકો ખોરાક પણ પુષ્કળ ખાવાથી ગરીબ લોકોને પણ આ રોગ થાય છે. ખાંડ કે મીઠામાં આથેલો ખોરાક

બદ્ધજમી અથવા અપચો; મંદામી; કબજાઆત; અને હરસ (મસા) ૧૭૧

અથવા તો આદુ મરી એવા મસાલાવાળા ગરમ પડે એવા ખોરાક, કે બીજા અયોગ્ય ખોરાક ખાવાથી હોજરીને નુકસાન થાય છે, અને તેને પોતાનું કામ બળવવા માટે નાલાયક બનાવે છે.

જેઓને દારૂ વગેરે ફેરી પીણાં પીવાની ટેવ પડી હોય છે, તેમને બધાને અપચાનો રોગ લાગુ પડે છે, તેમની બૂખ મરી જાય છે, અને ખાસ કરીને તેઓ સવારનો નારતો ખુશીથી લઈ શકતા નથી. હોજરીમાં દુઃખ થવાની તેઓ ફરિયાદ કર્યા કરે છે, અને ખાધા પછી ધણી વખત તેમને ઉલટી થાય છે. દારૂ વગેરેથી જેવું નુકસાન થાય છે, લગભગ એવુંજ નુકસાન તંબાકુના ઉપયોગથી થાય છે, અને તંબાકુનો ઉપયોગ એ મંદામિનું સાધારણ કારણમાંનું એક છે.

ધણા માણસો જેવા કે અમલદારો વિદ્યાર્થીઓ, અને દુકાને પડી રહેનાર વેપારીઓ જેઓ શરીરને રોજ સ્નાયુની કસરત આપતા નથી, તેઓને આ રોગ ધણું કરીને લાગુ પડી જાય છે. આપણને પેદા કરનાર પ્રજાએ કહ્યું છે, કે “તું તારા મોંનાં પરસેવો ઉતારીને રોટ્તો ખાશો” શરીરની તંદુરસ્તીનો આધાર ખોરાક અને કસરત ઉપર છે. જે માણસ ખોરાક ખાય છે, પણ કસરત પહોંચે એવું કામકાજ કરતો નથી તો તેને થોડે ધણે અંશે ખરાબી કરનાર અપચો થયા વગર રહેશે નહિ.

ઉપર જણાવેલાં કારણો ઉપરાંત અપચાનાં બીજાં પણ કારણો છે. જેવાં કે:—અનિયમિત ભોજન, એટલે નક્કી કરેલા અમુક બે ટંકના ભોજન વચ્ચે ભોજન લેવાથી અથવા મોડી રાતે પુષ્કળ ખાવાથી વહેલો મોડો અપચાનો રોગ થયા વગર રહેતો નથી. કેવો ખોરાક શરીરને ફાયદો કરે અને કેવો ખોરાક નુકસાન કરે છે, તે માટે પ્રકરણ ૫ મું જુઓ.

સારવાર

આ રોગ દૂર કરવા પહેલ વહેલું તો રોગનું કારણજ દૂર કરવું. જરૂર યાદ રાખવું, કે જાહેર ખબરમાં જણાવેલી ઠાઠક દવાનો એકાદ ભાગ લેવાથી કદાચ થોડા વખત માટે દુઃખ ઓછું થાય; પણ એવા ઉપાયથી રોગ કદીપણ નાશુદ થતો નથી. આ કારણથી એવી દવાનો ઉપયોગ કરવોજ નહિ. ઉપર બતાવેલાં કારણોમાંથી કયા કારણથી અપચો થયો છે, તે પહેલાં શોધી કાઢવું. દરેક જાતના દારૂ વગેરે ફેરી પીણાં, અને તંબાકુનો ઉપયોગ બંધ કરી દેવો. જઠરમાં રોગ હોય, તો તે જ્યારે તંદુરસ્ત હાલતમાં હોય ત્યારે બળવી શકે, એટલું કામ કરી શકતું નથી, અને તેથી દર વખતે લેવાનો ખોરાક ઓછો કરી નાંખવો. સહેલાઈથી પચે તેવો ખોરાક ખાવો. સહેલાઈથી પચી જાય, એવા ખોરાક નીચે

પ્રમાણે છે:—એ વાર સારી પેઠે શેઠેલી ધઉની રાટલી, ખૂબ ઉકાળેલી કાંજી, વરાળથી સારી પેઠે પકવેલો ભાત, થોડા બાફેલા, સ્ટેબ ગરમ કરેલા કે ફાડેલા ઉકળતા પાણીમાં નાંખેલા અને બાફેલા ઈંડા, તેમજ પીચ નામનાં ફળ, જમરૂખ બાફેલાં કે બાફ્યા વગરનાં ફળ.

મિઠાઇવાળો ખોરાક ખીલકુલ ખાવો નહિ, એ વધારે સાફ છે. તળેલો ખોરાક ખાવો નહિ.

જો અપચો બહુજ થયો હોય તો જીલ્લાય લેવો. અને ૨૪ કલાક દરમિયાન કાંઈ ખાવું નહિ. ચોવીસ કલાક ખીલકુલ નહિ ખાવાથી રોગથી નબળા પડેલા માણસ સિવાય ખીજને નુકસાન થશે નહિ. અપચા કે અજીર્ણના રોગ વખતે અપવાસ કરવો, જેથી હોજરીને સુધારવામાં ધણી મદદ મળે છે, કેમકે તેમ કરવાથી ખોરાક પચાવનારા અવયવોને જોષ્ઠતો આરામ મળે છે.

આમ્લપિત્ત થાય, કે ખાટા ઓડકાર આવે, તો કાંજીવાળા ખોરાક (સ્ટાર્ચવાળો) બહુજ ઓછો ખાવો, અને તેના બદલામાં ચરખી અને તેલ વાળો ખોરાક ખાવો. જો આમ્લપિત્ત અને ખાટા ઓડકાર દુઃખી કર્યાં કરે, તો ઉપચાર નં. ૧૨માં બતાવ્યા પ્રમાણે ૧૦-૨૦ ગ્રેઇન દવા લેવી. (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ). સવારમાં ઉઠીને ખૂબ ગરમ પાણી થોડું પીવું. તેમજ રાતે સૂતી વખતે પણ તેમ કરવાથી હોજરીના રોગ મટાડવાને સારી મદદ મળે છે. એ ઉપરાંત જ્યારે પેટમાં દુઃખે ત્યારે દિવસમાં બે ત્રણ વાર દરેક વખતે ૨૦ મિનિટ સુધી પાણીનો શેક કરવાથી હોજરીનાં દરદ દૂર કરવામાં કીમતી મદદ મળે છે.

અપચા જેવા રોગમાં દરેક કાળીઓ ધીમેથી સારી પેઠે ચાવીને ખાધાથી જે ફાયદો થાય છે, તેને વિષે ભાર મુકીને બહુ કહેવાની જરૂર છે. ખોરાક પાચન કરનારા અવયવો પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકે, તે માટે રોજ રોજ સ્નાયુઓની કસરત કરવી એ જરૂરનું છે. વારંવાર નાહીને ચામડી સ્વચ્છ રાખવી.

અપચાસાથે જે કબજીઆતનો રોગ લાગુ પડે છે, તે વિષે હવે જે સૂચનાઓ કરવામાં આવે છે, તે પ્રમાણે ઉપચાર કરવો. ઉપર બતાવેલી અપચાની સારવારથી અપચાનો દરેક રોગ સારો થશે નહિ. કેટલીકવાર ખાસ જરૂરનું તો એ છે, કે દરદીને પોતાને માફક આવે એવો ખોરાક પસંદ કરવો, અને જો તે ખોરાક પુષ્ટિકારક હોય તો તે સિવાય બીજો કાંઈ પણ ખોરાક ખાવો નહિ.

કબજીઆત

રોજ એક બે ઝાડા થવા જોઈએ. જો બે ત્રણ દિવસે એકાદ ઝાડો થાય તો કબજીઆત છે એમ જાણવું. જેમને ઝાડો થવા માટે રોજ જીલ્લાય લેવાની જરૂર

પડે, તો તેમને પણ કબજાઆતનો રોગ છે, એમ જાણવું.

કબજાઆતના ખીજ ચિન્હો નીચે પ્રમાણે છે:—જીભપર ધણો બગાડ, મધાતો શ્વાસ, વારંવાર માથાનો દુઃખાવો, ખાસ કરીને માથાના પાછળના ભાગ-પર તથા મથાળાપર દુઃખાવો, અને કેટલીકવાર પહેડામાં બેચેની, કબજાઆતના કારણે બેસી રહેવાની ટેવ, ચાહ, કાશી અને તંબાકુ તથા દારૂ વગેરે કપ્પી પીણાનો ઉપયોગ કરવો તે છે. કેટલીકવાર પહેડાના અવયવો અનિયમીત સ્થિતિમાં હોવાથી કબજાઆત થાય છે. રોજ જીલાબ લેવાથી કબજાઆતનો રોગ ગંભીર રૂપ ધારણ કરે છે. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓને કબજાઆત થવાનું ખીજું કારણ એ છે, કે તેઓને ઝાડાની હાજત થવા છતાં તેઓ જાળ રજતી નથી. આમ કરવાથી વખત જતાં આંતરડાને નીચલે છેડે ઝાડાનો સખત જથ્થો બાઝી જવાથી ઝાડાની હાજત થતી નથી, અને પરિણામે સખતમાં સખત કબજાઆત થાય છે.

સારવાર

કબજાઆતનો રોગ મટાડવાને ખાસ કરીને ખોટી આદતો પ્રથમ રોકવી. વિસ્તાર પામેલી જાહેરાતવાળી દવાનો ઉપયોગ કરવા કરતાં યોગ્ય ખોરાક લેવાથી, અને દરરોજ સ્નાયુને કસરત મળે એવું કામકાજ કરવાથી વધારે સારો ફાયદો થાય છે. ફરવા જવાની, બાગમાં કામ કરવાની કે એવી કાંઈ ખીજ સ્નાયુને મહેનત પહેંચે તેવી કસરત રોજ કરવી. કબજાઆત મટાડવાને બહુ કિંમતી કસરત એ છે, કે જમીનપર ચત્તા સૂઈ જવું, અને બરડાની નીચે કામગાની ધડી વાળીને મૂકવી, અને પગ સીધા ઉંચા કરવા. રોજ સવારે ૨૦ થી ૩૦ વખત એ પ્રમાણે કરવું. પગ ઉંચા કરતાં પહેલાં અને પગ નીચે મૂકી દીધા પછી બને તેટલો ઉંડો શ્વાસ લેવો, અને પગ નીચે મૂકી દીધા પછી થોડો આરામ લેવો. પગ ઉંચા કરવામાં બહુ ઉતાવળ કરવી નહિ. ઘુંટણ આગળથી પગ ખીલકુલ વળવા દેવા નહિ. પગ નીચા કરતી વખતે એકદમ નીચે નહિ નાંખતાં, તેને ધીમે ધીમે નીચાંલાવવા. આ કસરતથી પેટના સ્નાયુઓને મજબુતી મળે છે, અને એ રીતે કબજાઆત મટાડવામાં મદદ મળે છે.

ગરમ કે ઠંડા પાણીનું એકાદ પવાહું ગિઠીને તરતજ ધીરેથી પીવાથી ફાયદો થાય છે. ધણા માણસો જોઈવું પાણી રોજ પીતા નથી, અને તે કારણથીજ તેમને કબજાઆત થાય. તેથી જેમને કબજાઆત થઈ હોય, તેમણે પોતે ખોરાકની સાથે જ પાણી પીએ, તે ઉપરાંત પાંચ છ ગ્લાસ પાણી દરરોજ પીવું જોઈએ, થોડો ફળનો રસ પાણીને ઠંકાણે લેવાય તો સારું.

કબજિઆતના ફેટલાક દરદીઓને ઝાડો સફેદ થાય છે. આ ઉપરથી એમ સાબિત થાય છે, કે કલેબુ' પોતાનું કામ બરાબર કરતું નથી. કલેબુ' બરાબર કામ કરે, તે માટે તેને મદદ આપવા દિવસમાં બે ચાર વાર ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સુધી પાણીનો શૌક કરવો, અને દરરોજ સવારે આઇપિકાક (Ipicac) છોડનાં મૂળ-માંથી બનાવેલી-) દવા એક ચતુર્થાંશ પા ગ્રેન લેવી.

કબજિઆત દૂર કરવા માટે ઝાડો થવાની દવાનો ઉપયોગ કરવાની ટેવ પાડવી નહિ, કેમકે જો ઝાડો થવાની ગોળીઓ લેવાનું શરૂ કરવામાં આવે, તો સાધારણ રીતે તે લેવાનું હિંમેશાં જારી રાખવું પડે છે.

ઝાડો લાવનારી દવાનો ઉપયોગ કરવાથી નુકસાનકારક ટેવ પડી જાય છે. દવાને બદલે આંગેર-અંગેર (દરિઆ કાંઠે એક જાતનું ઘાસ થાય છે) નો અર્ધાં અથોળથી એક અથોળ સુધી ઉપયોગ કરવો. આ ઘાસને થોડીવાર ચુલામાં શેકવું અને પછી ખાવું; પણ તેને બાશીને ખાવું નહિ.

એનિમા-ફુશ લેવાથી આંતરડાં જરૂર સાફ થઈ જાય છે, પણ આ ઉપાય રોજ વાપરવો એ સારું નથી. એક સારો ઇલાજ એ છે, કે એક કે બે દિવસ સુધી બે પાર્ફન્ટ ચાળીસ ઓસ ગરમ પાણીનો ફુશ લઈને ઝાડો થવા દેવો, પછી ત્રીજો દિવસ પહેલાં કરતાં થોડા ઠંડા પાણીનો એનિમા લેવો. આવી રીતે એક બે અઠવાડિયા પછી સાફ કરવાની હાજત કેમપણ જાતનું પાણી ફુશ મારફતે દાખલ કર્યા વગર ઘટે.

કબજિઆતના રોગની સારવાર કરવા માટે એક બહુ અસરકારક રીત એ છે, કે રબરની એક નાની ટોટી લેવી.

(પાસેનું ચિત્ર જુઓ.) આંતરડાંને નીચલે છેડે આવી ટોટી એક બે વાર પાણીથી ભરીને ઉકાળેલા ચોકખા પાણીથી તે પાણી નીચેથી ગુદાવાટે દાખલ કરવું.



પાણી દાખલ કર્યાપછી થોડીવાર થોભી જવું, અને પછી કુદરતી હાજતે જંગલે જવું. ઠંડા પાણીનો થોડો જથ્થો આંતરડામાં દાખલ કરવામાં આવે તો ઝાડાની હાજત જરૂર થાય છે. અને ઝાડો થાય છે. આ રીત એનીમાની ફુશલેવા કરતાં વધારે સહેલી, પણ તેટલીજ ઉપયોગી છે.

કબજિઆતની સારવાર કરવા માટે દરદીએ જાણવું જોઈએ, કે નિયમિત રીતે ઝાડો ફરવા જવું, એ ખાસ જરૂરનું છે. સહવારનો નાસ્તો લઈને જવું, એ સૌથી સારો વખત છે. ઝાડાની હાજત ન થઈ હોય, છતાં આ વખતેજ ઝાડો

બદહુજમી અથવા અપચો; મંદામી; કબજાઆત અને હરસ (મસા) ૧૭૫

ફરવા જવું, એ સાફ છે, કારણ કે એમ કરવાથી આંતરડાંને એવી ટેવ પડી જાય છે, કે તે વખતેજ ઝાડો ઉતરે.

જો બુધાબ લેવાની જરૂર પડે તો Cascara-sagrada કારકારા સગ્રાડા નામની દવાના પંદર ટીપાં લેવાં, અથવા તો એ દવાની પાંચ ગ્રેઇન બે ગોળી લેવી એ વધારે સાફ છે.

હરસ (મસા)

ગુદાના મુખ આગળ કે અંદરના ભાગમાં (આંતરડાંને છેડે) ઝીણી ઝીણી પોચી ગાંઠો થાય છે. તેને હરસ કે મસા કહે છે. આવી ગાંઠો થવાનું કારણ તે ભાગની નસો ઢીલી પડવી, એ છે. હરસનું એક કારણ કબજાઆત છે.

હરસ, મસા કે એવી જાતની બીજી ફેલીઓ થવાનું કારણ હાજત પછી ખરબચડો કાગળ લૂછવામાં વાપરવો, એ પણ છે. આ કામ માટે નરમ-લીસો કાગળ વાપરવો.

એ રોગની સારવાર

હરસ મસાનો રોગ મટાડવામાં સૌથી અગત્યનો ભાગ એ છે, કે કબજાઆત દૂર કરવી. કબજાઆત માટે ઉપર બતાવેલા ઉપાય ચોજવા. જેને હરસનો ગંભીર રોગ લાગુ પડ્યો હોય તેણે લાયક ડૉક્ટરની પાસે તપાસ કરાવવી, કેમકે આવી વખતે લાયક ડૉક્ટરની અક્ષલની (બુદ્ધિબળની) ખાસ જરૂર છે.

જ્યારે રોગ ગંભીર રૂપનો ન હોય, ત્યારે નીચેની રીતો ધણી અસરકારક નિવડે છે:—રોજ નિયમિત વખતે ઝાડે ફરવા જવું; સવારનો વખત નાસ્તા પછીજ વધારે સારો છે. કબજાઆતની સારવારમાં ઉપર બતાવેલી નાની નળીનો ઉપયોગ કરવો, અને એક બે વાર તે નળીથી આંતરડામાં સ્વચ્છ ઠંડું પાણી દાખલ કરવું. પાણી દાખલ કર્યા પછી થોડી મિનિટ સુધી થોભીને ઝાડે ફરવા જવું. ઝાડો થઇ ગયા પછી પણ ફરીથી એક વાર તે નળી વાટે ઠંડું પાણી આંતરડામાં દાખલ કરવું, અને તે પાણી તરતજ બહાર કાઢી નાંખવું. આમ કરવાથી આંતરડાંનો નીચલો છેડો તદ્દન સાફ થઇ જાય છે. અને આમ કરવું, એ આ રોગમાં સારવારનો અગત્યનો ભાગ બનવે છે. ઝાડે ફરી રહ્યા પછી બીના અને સ્વચ્છ કપડાથી ગુદાનો ભાગ સાફ કરવો. પાણી સુકાયા પછી નીચે પ્રમાણે બતાવેલો મલમ લગાડવો:—‘લેડ એસેટેટ’ બે ભાગ, ‘ટેનિક એસિડ’ એક ભાગ, અને ‘બેલાડોનાનો મલમ’ પંદર ભાગ ભેગાં મેળવી તેનો મલમ બનાવી દહાડામાં બે ત્રણવાર થોડું થોડું ચોપડવું. ગુદાના મુખ આગળ અને અંદરના ભાગમાં પણ ચોપડવું.

સંગ્રહણી અને મરડો

સંગ્રહણી

સંગ્રહણી એ પોતે રોગ નથી ; એ ધણા ખરા રોગોમાં ચિન્હ રૂપે છે. જો આડોશ પાડોશમાં ફાગળીયું થાય તો તે રોગનાં પહેલાં ચિન્હ તરીકે સંગ્રહણી થાય, અને ૩૨ માં પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેની સારવાર કરવી. જો સંગ્રહણી થોડા દિવસ સુધી કાયમ રહે, અને ઝાડો લાલ રંગનો થાય, અને તેમાં જળસ હોય, તો આ પ્રકરણમાં મરડાને માટે બતાવેલી સારવાર કરવી.

સાધારણ સંગ્રહણી ધણા લોકોને અચોગ્ય ખોરાક ખાવાથી અથવા અચોગ્ય પીણાં પીવાથી થાય છે. પચે નહિ એવો, બરાબર રંધાએલો નહિ અથવા બગડી ગએલો ખોરાક ખાવાથી, અથવા કાચાં ફળ, અથવા કાચબા અથવા સુકી માછલી ખાવાથી આ રોગ થાય છે. માખીએને લીધે પણ સંગ્રહણીનો રોગ પુષ્કળ લોકોને થાય છે. કાષ્ઠપણ ખોરાક વધારે ખાવાથી, ખરાબ પાણી પીવાથી, આંતરડાના કરમોને લીધે, અને પેદું ઠંડુ થવાથી આ રોગ થાય છે.

સારવાર

વારંવાર ઝાડે ફરવા જવાથી એમ સાબિત થાય છે, કે આંતરડામાં કંઈ ખરાબ પદાર્થ બરાએલો છે. અને તે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન આંતરડું કરે છે. આ કારણોને લીધે જેટલી મદદ અપાય તેટલી આપો. જેમકે દરદીને જેટલું ગરમ પાણી પીવાય તેટલું પાવું, અને તેને ૧૦૫ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ ગરમ પાણીનો દરેક વખતે ઝાડે ક્યાં બાદ એનીમા આપવો, અને સાથે સાથે વીલાયતી મીઠું, અથવા થોડું દીવેલ પણ આપવું, પાણી ધીમે ધીમે પીવું. જો ચોકખું પાણી માફક ન આવે તો ચોખાનું પાતળું પાણી વીસ ઓસે એક ચમચો મીઠું નાંખી તેને બદલે આપવું. પાણી આંતરડામાં થઇને પસાર થાય છે, અને સંગ્રહણીને વધારવાને જે કંઈ મદદ કરે છે, તેને બહાર કાઢી નાંખે છે. દર ત્રણ ચાર કલાકે પેટમાં દુઃખનું મટાડવાને અને આ રોગને સુધારવાને પંદર મિનિટ સુધી પેટ અને પેલાપર પાણીના શેક કરવો.

એનિમાનો ઉપયોગ ક્યાં પછી અને એક દિવસ સુધી પાણી પીધા પછી, સંગ્રહણીને દબાવી દેવાને નીચેના ઉપાયો લેવા. પાણી પીવાનું ઓછું કરવું, અને

ઝાડો થયા પછી કાંજના ગરમ પાણીવાળો એનિમા-કુશ આપવો. (પ્રકરણ ૨૬ મું જુઓ.) ઉપચાર નં ૭ નો ઉપયોગ દર ચાર કલાકે કરવો. (પ્રકરણ ૫૦ મું જુઓ.)

સંગ્રહણીના દરેક જાતના રોગમાં દરદીએ ખાસ કરીને શાંતિ જાળવવી. પથારીમાં સૂઈ રહેવું, એ વધારે સારું છે. જેવી રીતે ઇન્ન પામેલો હાથ અથવા પગ ખસવાથી વધારે દુઃખે છે, તેવી રીતે ચાલવાથી કે હાલચાલ કરવાથી સંગ્રહણીનો રોગ વધી જાય છે.

ચોવીસથી અડતાળીસ કલાક સુધી ચોખાનું પાણી કે ઈંડાંની સફેદીવાળું પાણી ખોરાક તરિકેજ આપવું. (ઉપચાર નં. ૨૭ પ્રકરણ ૫૦ મું જુઓ.)

સંગ્રહણીના ઝાડા બંધ ન થઈ જાય, ત્યાંસુધી ડાખ પણુ જાતનો સખત ખોરાક ખાવો નહિ, અને ત્યારપછી કેટલાક દિવસ સુધી થોડો સખત (પ્રવાહિ ન હોય તેવો) ખોરાક ખાવો, સંગ્રહણી લગભગ મટી જાય, ત્યારે જો એકાદ કાળીઓ શકભાજી કે માંસ ખાવામાં આવે તો રોગનો ઉથલો ફરીથી થાય એવો સંભવ છે.

સંગ્રહણીવાળા દરદીનો ખોરાક, પાણી, રકાળી, ચમચા વગેરે બધુંજ તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું. તેણે વાપરેલાં વાસણો ઉકળતા પાણીથી ધોઈ નાંખવા. દરદીએ ખાવા માંડતાં પહેલાં પોતાના હાથ બરાબર ધોવા. જ્યાં સુધી સંગ્રહણીનો રોગ તદ્દન મટી જાય નહિ, ત્યાંસુધી બારથી પંદર ઈંચ પહોળો ફ્લેનક્લનો કકડો પેઢાની આસપાસ વિટાળેલો રાખવો. આમ કરવાથી પેઢાને ઠંડી લાગતી નથી.

મરડો

સંગ્રહણીની માફકજ આ રોગમાં આંતરડાં ઢીલા પડી જાય છે. પણુ ઝાડો થતી વખતે આ રોગમાં નીચલાં આંતરડાંમાં બળતરા થાય છે, અને ચૂંક નાંખે છે. ઝાડો વારંવાર અને થોડો થોડો થાય છે, તેમજ તેમાં લોહી અને જળસ પડે છે. કાંઈકવાર આર્થ્રીટીસ આ રોગ આવે છે અને તેનીસાથે પુષ્કળ તાવ પણ આવે છે. એશિઆના બધા દેશોમાં મરડાના રોગની એક સાધારણ જાત સૂક્ષ્મ જંતુઓને લીધે થાય છે. આ જંતુ માઇક્રો ઓર્ગેનીઝમ છે અને તે બહુજ બારિક હોય છે, અને તે ખોરાક તથા પાણી સાથે આંતરડામાં દાખલ થાય છે. જ્યારે આવા જંતુને લીધે મરડો થયો હોય છે, ત્યારે ઝાડો લોહી અને જળસવાળો થાય છે. પેઢામાં દુઃખ થાય છે. જ્યારે ઝાડો થાય છે, ત્યારે આંતરડાંને નીચલે છેડે બળતરા થાય છે. દિવસમાં ૨૫ થી ૩૦ સુધી પણુ ઝાડા થાય, દરદી અશક્ત થઈ જાય છે; તેમજ તેનું વજન પણ ઘટી જાય છે. ઘણીવાર રોગ લાંબા વખત સુધી સારો

થતો નથી. થોડા વખત સુધી સંગ્રહણી પણ થઈ જાય છે, આના પછી સંગ્રહણી અટકી જાય છે, અને કેટલાક દિવસ સુધી કબજાઆત થઈ જાય છે, અને ફરીથી સંગ્રહણીનો ઉથલો અગાઉ કરતાં વધુ સખત થાય છે.

મરડાના જંતુને લીધે આ રોગ થયો હોય, અને લાંબો વખત થાય તેમજ લંબાય તો ખોરાક ખાધા પછી થોડા વખતે તેવાને તેવાજ ઝાડા વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

આવા રોગમાં કસેજનો સોજો વારંવાર થાય છે. જો કલેજ ઉપર સોજો થયો હશે, તો જમણી તરફની જાતીની નીચે પાંસળીની પાસેજ દુઃખાવો માલમ પડશે. કોઈકવાર જમણા ખભાના હાડકાની અંદરના ભાગમાં પણ દુઃખાવો થાય છે.

આ રોગની સારવાર

મરડો કાઢપણુ જાતનો હોય તો પણ તે ભયંકર છે, તેથી અને તેમ કાઢ હોશિયાર ડૉક્ટરની મદદ લેવી. જે જાતનો મરડો થયો હશે, તે પ્રમાણે સારવાર કરવામાં ફેર પડશે. હોશિયાર ડૉક્ટર હોય, તેજ મરડાની જુદી જુદી જાત પારખી શકે છે.

દરદીને પુરેપુરો આરામ મળવા માટે તેને પથારીમાં સૂવાડવો, એ ખાસ જરૂરનું છે. ઝાડા પિશાબની હાજતવખતે પણ તેને જઠવા નહિ દેતાં, ઝાડા માટેનું (મેડ-પેન) ઘિછાના પર ચૂકવાનું પાટ વાપરવું. મરડાવાળા દરેક દરદીને પથારીમાં આરામ લેવા દેવો, એ સારવારનો જરૂરી ભાગ છે. જાહેર ખબરમાં જણાવેલી કાઢપણુ અનણી દવા કદી વાપરવી નહિ. આ રોગ મટાડવા માટે દવાઓ બહુ ઓછી જાતની છે. સંગ્રહણીના રોગમાં વપરાતી સાધારણ દવાઓ વાપરવાથી મરડો વધી જાય છે. દારૂ વગેરે કેરી પીણાં પીવાથી પણ નુકસાન થાય છે. માટે તે કદી વાપરવાં નહિ.

જંતુથી થએલા મરડાના ઉપાય તરિકે પહેલાં તો બહુ પાતળા પ્રવાહી ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો. અર્ધો અર્ધોળ દિવેલ આપીને, કે એપ્સમ સોલ્ટ અથવા ગ્લોબર્સ સોલ્ટ આપીને આંતરડાં સાફ કરવા. દિવેલની અસર થયા પછી ‘એમેટિન’ નામની દવા આપવી. આ દવા જંતુથી થએલા મરડાનો ચોક્કસ ઉપાય છે. જે ડૉક્ટરની મદદ મળે તો આ ‘એમેટિન’ નામની દવા (Hypodermic injection) સોયાથી ચામડી મારફતે દાખલ કરી આપવી. જે ડૉક્ટરની મદદ ન મળે તો Keratin નું પડ ચઢાવેલી ‘એમેટિન’ ગોળીઓ જેમકે બરો વેલકમ એન્ડ કૉં બનાવે છે, તે આપવી. દસ દિવસ સુધી દર સાંજે

બધાં ઝેનનની ગોળી લેવી. દવા લીધા પછી સાંજના કે રાતના કશું ખાવું નહિ. જો દરદી કશું પણ ખાય, તો તેને ઉલટી થઈ તે ખોરાક બહાર નીકળી જાય છે.

જો ‘એમેટીન’ ન મળી શકે, તો થોડા દિવસ સુધી રોજ બે વાર ૧૦ થી ૨૦ ઝેન ‘ઇપેકાક’ આપવું. ‘ઇપેકાક’ લીધા પહેલાં ત્રણ કલાક અને લીધા પછી ત્રણ કલાક સુધી દદીએ કાંઈ પણ ખોરાક ખાવો કે કંઈ પીવું નહિ, પણ પથારીમાં નિરાંતે સૂઈ રહેવું. ઉલટી ન થાય, તેટલા માટે આ બધું કરવાની જરૂર છે. જ્યારે આ રોગ ધણો વધી જાય, ત્યારે બળતરાથી કે ચૂંક નાંખવાથી થતું દુઃખ પેઢાપર શેક કરવાથી, અથવા તો શેક પાતળો પથ્થર ગરમ કરીને, તેને સુકા કપડામાં વીંટાળી, પેઢાપર મૂકીને, તે દુઃખ દુર કરી શકાય. બીજી રીત એ છે, કે એક પાઇન્ટ, વીસ ઔંસ કાંજીતું પાતળુ પાણી લેવું, એને તેમાં ૪૦ થી ૫૦ ટીપાં અશીષુના અર્કનાં નાંખવાં, અને પછી તે એનીમા દરદીને આપવો. (પ્રકરણ ૨૫ જુઓ.) અને તેથી પણ દુઃખાવો બંધ થઈ જશે. ત્રીજી રીત એ છે, કે ઘણું ગરમ પાણી લેવું, અને એક પાઇન્ટ, વીસ ઔંસ પાણીએ એક ચમચો મીઠું નાંખવું, અને તે એનીમા દરદીને આપવો. તેથી આંતરડાંના છેડાનો ભાગ સાફ થઈ જશે, તેમજ દરદીને વારંવાર ઝાડે ફરવા જવાની હાજતને રોકશે.

લાંબા વખતના મરડાના રોગમાં ‘એમેટીન’ આપવું. ‘ઇપેકાક’ થોડા દિવસ સુધી રોજ આપવું. દરદીએ પથારીમાં સૂઈ રહેવું. રોજ થોડું થોડું દિવેલ આપવું, અને ખોરાકમાં ચોખ્ખાનું પાણી અને ઈંડાંના સત્વનું પાણીજ આપવું (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ.) જો ‘એમેટીન’ કે ઇપેકાકની કાંઈપણ અસર ન થાય, તો દવાવાળો એનીમા આપવો. પહેલાં બે પાઇન્ટ ગરમ પાણી લેવું, અને તેમાં સોડા બાઇકાર્બોનેટ ત્રણ ચમચા નાંખવું, અને તે એનીમા દરદીને આપવો. આ પાણી બહાર નીકળી જાય, ત્યાં સુધી રાહ જોવી; અને પછી અર્ધો પાઇન્ટ ગરમ પાણી લેવું, તેમાં બે ચમચા ખોરીક એસિડ, અથવા અર્ધો ચમચો મીઠું નાંખવું, અને તે એનીમા દરદીને આપવો આ પ્રમાણે રોજ ઉપચાર કરવો.

આ રોગની સારવારની બીજી ઘણી રીતો છે, અને તે ઘણી અસરકારક છે, પણ તે ડૉક્ટરની મદદથી આપી શકાય એમ છે.

બધી જાતના મરડામાં યોગ્ય ખોરાક દરદીને આપવો, એ ખાસ અગત્યની વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે, કારણ કે જ્યારે આંતરડાંના અંદરના ભાગમાં સોજો આવે, ત્યારે અને મરડામાં જેમ થાય છે તેમ તેમાં રોગ પેદા થાય, ત્યારે સાધારણ ખોરાક પણ આંતરડાંને દુઃખ કરે છે, અને મરડો વધી જાય છે. મરડાવાળા દરદીને રોજ સાધારણ રીતે લેવાતો ખોરાક આપવામાં આવે, તો તે સૂઝેલી આંખમાં રેતી મૂકવા બરાબર છે. ખોરાક જેમ બને તેમ ઓછો કરી નાંખવો.

જે જીભ પર છારી બાઝે, તે પાતળું ચોખાનું પાણી અથવા ઈંડાના સત્તનું પાણી આપવું. કાચાં ઈંડાં એમને એમ બાફ્યા વગર પણ ખવાય. (પ્રકરણ ૪૭ જુઓ.) દહાડામાં ત્રણ વાર ખાવું, અને દર વખતે વધારે ખોરાક ખાવો તેના કરતાં દર બન્ને કલાકે થોડો થોડો ખોરાક ખાવો, એ વધારે સારું છે. ખોરાક બહુ ગરમ તેમજ બહુ ઠંડો ખાવો નહિ. ખાટા ખોરાક તો ખીલકુલ ખાવા નહિ. જે જીભ પર છારી બાઝી ન હોય, તો દૂધ ખવાય. ચોકખું અને તાજું દૂધ મંગાવવું, અને દરદીને તે દૂધ ઉકાળીને આપવું. જેમ જેમ રોગમાં સુધારો થાય, તેમ તેમ ખોરાકમાં ધીમે ધીમે વધારો કરવો. સખત ખોરાક ખાવામાં બહુ કાળજી રાખવી. શાકભાજી અને તરકારી ખાવી નહિ, અને ધણી જાતનાં ફળ પણ વાપરવાં નહિ. કાષ્ઠપણ જાતનો સખત ખોરાક ગળતાં પહેલાં તેને સારી પેટે ચાવવો. જે સહેજે પણ સખત ખોરાક, ચાવ્યા પહેલાં ગળામાં ઉતરે, તો રોગમાંથી સાજા થઈ ગએલા માણસને પણ ફરીથી તેના ઉથલો થવાનો સંભવ છે. મોં વારંવાર ઘોષને સાફ રાખવું. (ઉપચાર નં. ૯ જુઓ. પ્રકરણ ૫૦).

સંઘ્રહણી અને મરડાના રોગથી કેવી રીતે દૂર રહી શકાય તે વિષે

સંઘ્રહણી અને મરડાને દૂર કરી શકાય છે; ખીજા ધણા રોગો કરતાં આ રોગો સહેલાઈથી અટકાવી શકાય છે. રોગનાં જંતુઓ હંમેશાં મોં વાટે શરીરમાં દાખલ થાય છે; તેથી રોગને તદ્દનજ અટકાવવા માટે ચોકખો ખોરાક અને ચોકખું પાણી વાપરવું, એ ખાસ જરૂરનું છે. તેમજ કાષ્ઠપણ ગંદી વસ્તુ મોમાં ધાલવી નહિ.

જે લોકો નીચેના નિયમો પાળશે તેઓ સંઘ્રહણી અને મરડાને અટકાવી શકશે:—

૧. સંઘ્રહણી અને મરડાના રોગ ધણે ભાગે અસ્વચ્છ પાણી વાપરવાથી થાય છે. આવા રોગવાળા માણસના ઝાડાની અંદર પુષ્કળ જંતુઓ હોય છે. ધણા લોકો કુવા પાસે કે પાણીના ઝરા પાસે ઝાડે ફરવા બેસે છે. વરસાદનું પાણી આ ઝાડાને કુવામાં કે ઝરામાં ખેંચી જાય છે. કેટલીક વાર તો અણસમજી અને બે દરકાર માણસો ઝાડાને ઝરામાં કે કુવાની પાસે જમીનપર નાંખે છે. જે માણસો કુવાનું કે ઝરાનું પાણી ઉકાસ્યા વગર પીએ છે, તેને મરડાનો કે સંઘ્રહણીનો રોગ લાગુ પડવાનો ભય રહે છે. આ કારણને લઈને પીવાનું પાણી કે મોં તથા દાંત સાફ કરવાનું પાણી ઉકાળીને વાપરવું.

૨. ન્યાં સુધી હાથ ધોઈને સાફ ન કરો, ત્યાંસુધી પીવાના પાણીને કે ખોરાકને અડકતા નહિ.

૩. જો વાપરવાની રકાણીને પાણીવતી ધોષને સાફ કરવામાં ન આવે, અથવા તો ખોરાક જમીન પર પડી જાય, તો તેને સંગ્રહણી અથવા મરડાનાં જંતુઓ વળગવાનો સંભવ છે. તેથી દરેક વખતે વાસણો અથવા રકાણી સાફ કરવાનું કપડું વાપરવામાં આવે, તો તે ઉકળતા પાણીથી ધોષને વાપરવું. જો ખોરાક જમીન પર પડી જાય તો તે ઉકળતા પાણીથી સાફ કરવો, અથવા અગડેલો ભાગ કાઢી નાંખવો, નહિ તો તેને ફેંકી દેવો.

૪. દરેક જાતના ખોરાકનું માખી વગેરેથી રક્ષણ કરવું. માખી સંગ્રહણી અથવા મરડાવાળા રોગી માણસનો ઝાડો ખાય છે. અને તે ગંદી વસ્તુ તેને પગે પહોંચે છે. આ માખીઓ ચોકખા ખોરાક પર બેસે છે, અને તેના પર રોગ ઉત્પન્ન કરે એવા કરોડો જંતુઓ બાંધે છે. માખીને કેવી રીતે દૂર રાખી શકાય તે વિષે પ્રકરણ ૪૮ જુઓ.

૫. અને સાંસુધી બધી જાતનાં ખોરાક રાંધીને ખાવા. રાંધેલા ખોરાકને ઢાંકેલો રાખવો. જેથી તેના પર માખી બેસે નહિ. બધીજ તરફારી રાંધીને ખાવી, પછી કાકડી-ચીજડાં જેવું શાક હોય, તો તેને પ્રથમ ઉકળતા પાણીમાં બોળવા, અને પછી તેની છાલ ઉતારવી. બજારમાંથી આણેલાં બધાંજ ફળની છાલ ઉતારીને તેને ખાવાં. જો ફળ અથવા શાકભાજી પર પહેલેથીજ ઉકળતું ગરમ પાણી નાંખવામાં આવે, તો ખાતરી થાય છે કે તે ફળ સાફ છે.

બજારમાંથી આણેલા તડબુચના કકડા અથવા કળના કાપેલા કકડા ખાવાથી સંગ્રહણી અથવા મરડો થવાનો ધણો સંભવ છે.

૬. જો કુટુંબના કેઠપિણુ માણસને સંગ્રહણી અથવા મરડો થયો હોય, તો તેનો ઝાડો ફેંકી દેતાં પહેલાં તેમાંનાં જંતુઓ દવા નાંખી મારી નાંખવાં. આ બાબતની રીત પ્રકરણ ૪૭ માં બતાવવામાં આવી છે. દરદીને વાપરવાનાં વાસણો અથવા કપડાં, જેવાંકે રકાણી, ખાલા, મોં ધોવાનું વાસણ, અથવા રૂમાલ કે ટુવાલ કુટુંબના કેઠપિણુ માણસે વાપરવા નહિ.

૭. આંગળીઓ મોંની બહાર રાખવી. ધણી અસ્વચ્છ વસ્તુઓ આંગળીથી લેવામાં આવે છે, અને તેવીજ આંગળીઓ મોંમાં નાંખી મોંમાં આવે, તો સંગ્રહણીનાં જંતુઓને શરીરમાં દાખલ થતાં વાર લાગતી નથી. પૈસા, સિકકા કે એવી બીજી કેઠપિણુ વસ્તુ, સિવાય કે ખોરાક (ચોકખો) અને ચોકખું પાણી મોંમાં મૂકવા નહિ.

૮. આતરડાં ઢીલાં પડે, કે તરતજ ખોરાક ઓછો કરવો, શાંત પડી રહેવું અને પ્રવાહી ખોરાક ખાવાનું શરૂ કરવું. વહેલી સારવાર શરૂ કરવાથી રોગ ગંભીર થવા પામે તે પહેલાં તેને દાખી શકાય છે.

ટાઇફોઇડ અથવા એન્ટેરીક તાવ

આંતરડાંનો હરી અવધીઓ તાવ

ટાઇફોઇડ તાવ તેનાં જંતુઓને લીધે થાય છે. તાવ ધણું કરીને ત્રણ અઠવાડિયા સુધી કે વધારે વખત કાયમ રહે છે, પણ કેટલીક વાર તે સાતથી દસ દિવસ સુધીજ રહે છે. તેનાં શરૂઆતનાં ચિન્હો સુસ્તી, માથાનો દુઃખાવો, બેચેનીનો અણગમો છે. આ તાવમાં આખા શરીરમાં દુઃખાવો થાય છે, અથવા માત્ર પેઢામાં દુઃખાવો થાય છે. ઘણીવાર એમ થાય છે કે, ટાઇવાઇડ તાવ આવે છે. તાવની શરૂઆત થયા પછી ૧૦૧ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ જેટલી ગરમી સવારે રહે છે, અને સાંજે ૧૦૩ ડીગ્રીથી ૧૦૪ ડીગ્રી ગરમી રહે છે. એક મિનિટમાં નાડીના ૮૦ થી ૯૦ ધબકારા થાય છે. ઘણી બાબતમાં એમ થાય છે કે એક બે દિવસ પછી તાવ ઓછો થાય છે, અને દરદી પોતે માંદો છે એમ તેને લાગે છે, તો પણ તે આઠ દસ દિવસ સુધી બહાર હરી ફરી શકે છે, અને પથારીમાં પડી રહેવાની તેને જરૂર લાગતી નથી.

તાવની શરૂઆત થયા થોડા દિવસ પછી સાધારણ રીતે ૧૦૩ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ તાવ રહે છે. દરદીને માથાનો દુઃખાવો થાય છે, જીભ ઉપર સફેદ છારી વળે છે, ખોરાક ખાવાની રૂચી થતી નથી, અને ખોરાક ખાય છે, તો ઉલટી થાય એમ લાગે છે. પેટુ ઉપસી આવે છે અને દુઃખ થાય છે; કબજાઆત થાય છે, અથવા સંગ્રહણી થાય છે. અને દરદી ઘણો વખત સુસ્ત પડી રહે છે.

ખીન્ન અઠવાડિયા દરમ્યાન તાવ ધણું કરીને તેટલોજ વધારે જારી રહે છે, ચાંચ કરડવાથી જેવા લાલ ડાઘા પડી જાય છે, તેવા ડાઘા પેઢાપર અને છાતીપર પડી જાય છે, અને હોઠ અને જીભ ઉપર ઘેરા તપખીરીઆ રંગના છોડાં વળે છે. આઠ દસ દરદીઓમાંથી એકાદ દરદીને આંતરડાંમાંથી કાષ્ટકવાર લોહી વહે છે. અને તે પણ એટલું બધું ઓછું વહે છે, કે ઝાડાનો રંગ લાલ દેખાય છે; અને કાષ્ટકવાગ એટલું બધું લોહી વહે છે, કે મરણ નિપજે છે. દરદી કેટલીક વાર સવારી કરે છે. ઘણા દરદીઓને ધણું ખરું કબજાઆત થાય છે.

ત્રીજા અઠવાડિયામાં તાવ ઓછો થવા લાગે છે. અને શરૂઆત થયા પછી ધણું કરીને એકવીસમે દિવસે તાવ જતો રહે છે. આંતરડાંનો એકાદ ભાગ સડી

જવાથી લોહી વહે છે અથવા તેમાં કાણું પડે છે. આ ધાસ્તી રોગ થયા પછી ત્રીજા અઠવાડિયામાં રહે છે. જો કોઈ વખત કોઈને તાવ લાંબો વખત ચાલુ રહે, તો કોઈ હોસ્પિટલ ડોક્ટરને બોલાવવો, કારણ કે દરદીનું લોહી તપાસવાથી તેને ચોક્કસ માલમ પડે છે, કે તાવ ટાઇફોઇડ છે કે નહિ. ટાઇફોઇડ તાવની સારી પેટે માવજત-સારવાર કરવી જોઈએ, અને ઝાડા પિશાબનો જંતુનાશક દવાઓ નાખીને પછીજ નિકાલ કાઢવો જોઈએ, એટલા માટે જેમ અને તેમ જલદી તાવની પરીક્ષા કરાવવી, એ ખાસ જરૂરનું છે.

રોગની સારવાર

ટાઇફોઇડ તાવ ઉતારવા માટે દવાથી થોડો લાભ થાય છે. દવા કરતાં સારી સારવાર અને યોગ્ય ખોરાકનો ફાયદો ધણો વધારે માલમ પડે છે. દરદીને સારાં દવા ઉભસવાળા ઓરડામાં રાખવો જોઈએ, અને તેણે શરૂઆતથી પથારીમાં શાંતિથી સૂઈ રહેવું જોઈએ.

તેને ખોરાકનો મોટો ભાગ પ્રવાહી ખોરાક આપવો. જો સાઈં તાજું દૂધ મળે, તો તે ખોરાક સાથે આપવું, પણ તે આપતાં પહેલાં સારી પેટે ઉકાળવું. શાક ભાજી ઉકાળીને ગાળીને કાઢેલો રસો (સેરવો) soup, સખત બાફેલું કે નરમ બાફેલું ઈંડું, ચોખાની કાંજી, ઘઉંના લોટની કાંજી, રાયડી અને દૂધનો બનાવેલો ખાખરો (ખૂબ ચાવીને ખાવો), ઉકાળેલા બટાકા, સેકેલા ચોખાની બનાવેલી કાંજી આ બધી વસ્તુઓ ખોરાક તરીકે આપી શકાય. (આ ખોરાક તૈયાર કરવાની રીત પ્રકરણ ૪૭ માં જુઓ.) દરદીને એકી વખતે વધારે ખાવા આપવું નહિ. જો સારવાર કરનાર બાઈ અથવા બીજું કોઈ દરદીની પાસે ન રહી શકે એમ હોય તો દરદીની પાસે ચોક્કસ ઉકાળેલા પાણીનું વાસણ મૂકી રાખવું, જેથી દરદી પોતાની મેળે જેટલું પીવાય તેટલું પાણી પી શકે. ટાઇફોઇડ તાવના દરદીએ પુષ્કળ પાણી પીવું જોઈએ. ઓછામાં ઓછું છ પાઈન્ટથી આઠ પાઈન્ટ પાણી રોજ પીવું. (એક પાઈન્ટ એટલે વીસ ઑંસ)

* મોં વારંવાર કોગળા કરીને સાફ રાખવું, અને દાંત અને જીભ ઉપર વારંવાર ઘ્રશ ધસવું. (ઉપચાર નં. ૯ પ્રકરણ પાં જુઓ.)

જો પેટમાં દુઃખાવો થાય તો તે દુઃખાવો દૂર કરવા માટે ૧૫ થી ૨૦ મિનિટ સુધી પેટ અને પેઢાપર પાણીનો શેક કરવો.

જો પાણી જેવા ઝાડા થાય તો કાંજીના (સ્ટાર્ચ) ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. (પ્રકરણ ૨૬ જુઓ.) તાવ ઉતારવા માટે ઠંડા પાણીવાળી વાદળી દરદીના શરીરે ફેરવવી. પંદર વીસ મિનિટ અથવા વધારે વખત સુધી પણ

ભીની વાદળી ચામડી પર ફેરવવી. ચામડીને પંખો નાંખીને સુકવવી, પણ ટુવાલ-થી લઈને સુકવવા નહિ. આ ઉપાય ઘણો ઉપયોગી છે, કેમકે તેનાથી તાવ ઉતરી જાય છે, અને દરદીને ચેન પડે છે, તેમજ તાજગી મળે છે, અને તેથી એને બધી વાને સાઈ લાગે છે. ભીની વાદળીના ઉપયોગથી દરદીને શરદી થવાની ધાસ્તી નથી. તાવ વધારે હોય તો ભીની વાદળી દિવસમાં કેટલીક વાર ફેરવવી. (પાના ૧૦૧ પર આપેલી સૂચના જુઓ.)

જેટલું ઠંડુ મળે તેટલા ઠંડા પાણીમાં કપડું બીંજવીને દરદીને કપાળે મૂકવાથી માથાનો દુઃખાવો નરમ પડે છે. થોડો થોડો વારે કપડું બીંજવતા રહેવું. જો ઝાડા વાટે લોહી પડે, તો સ્વચ્છ કપડામાં બરફના કકડા વીંટાળી પેઢાપર મૂકવું; તેની ઠંડકથી આંતરડાંમાંથી વહેતું લોહી બંધ થશે. તાવની ગરમી ઓછી થાય, અને દરદીને જમવાની રૂચી થાય, તો પણ શાકભાજી કે રેસાવાળા માંસનો ખોરાક આપવો નહિ.

ટાઇફોઇડ તાવના દરદીની સંજાળ લેવામાં ખાસ ધ્યાન એ રાખવાનું છે, કે તે તાવ બીજાએને લાગુ પડે નહિ. દરદીના ઝાડા, પિશાબ અને થુંકમાં આ રોગનાં જંતુઓ હોય છે. તેથી આ બધામાં જંતુનાશક દવાઓ નાખવી અને તે પછીજ ફેંકી દેવા. “મર્ક્યુરી બાઇકલોરાઇડ” મળે તો ઝાડા પિશાબના દરેક ૪૦ ઑંસમાં દસ પંદર ગ્રેન જેટલી તે દવા નાંખવી. અને તેને ફેંકી દેતાં પહેલાં દવા નાંખી કલાકેક રહેવા દેવાં. (ઝાડા પિશાબમાં દવા નાંખી તેમાંના જંતુઓ મારી નાંખવા તે આજતની રીત પ્રકરણ ૪૭ માં આપી છે). થુંકને કાગળ ઉપર થુંકી કાગળ બાળી નાંખવો.

દરદીના ઉપયોગનાં વાસણો જેવાં કે રકાબી, ખાલા, ચમચા, કુડુંબનાં માણસોના ઉપયોગનાં વાસણો સાથે ભેગા થવા દેવા નહિ. દરદીનાં વાસણો તેના ઓરડામાંજ રાખી મૂકવાં, અને વપરાશ પછી ઉકળતા પાણીમાં ધોઈ નાંખવાં. દરદીનો વધેલો ખોરાક બીજા કોઈએ ખાવો નહિ. દરદીની સારવારમાં હોય, તેમણે રસોડામાં જવું નહિ.

દરદીના વપરાશના ટુવાલ અને રમાલો ઉકળતા પાણીમાં ધોવાં.

સારવાર કરનારે પોતાની તંદુરસ્તીની સંજાળ રાખવી. “મર્ક્યુરી બાઇકલોરાઇડ” બે પાઇન્ટ પાણીમાં પંદર ગ્રેન જેટલું નાંખીને તે પાણી દરદીના ઓરડામાં રાખી મૂકવું. અને દરદીને ખોરાક આપ્યાપછી, કે તેને પાણીથી સાફ કર્યા પછી દરેક વખતે સારવાર કરનારે આ પાણીથી પોતાના હાથ ધોવા.

દરદીને બરાબર સાઈ થયા પછી તેની પથારી નીચેની સાદડી બાળી નાંખ-

વી, અને તેનાં કપડાં, આદર બીજાનું વગેરે ઉકળતા પાણીમાં બરાબર ધોઈનાંખવા. દરદીનો ઓરડો ચૂનાથી ધોળાવવો, અને બે પાઇન્ટ પાણીમાં પંદર ગ્રેઇન “મર્ક્યુરિ આઇ ક્લોરાઇડ” નાંખી જમીન ધોઇને સાફ કરવી. ઓરડો સાફ કરવાની બીજી સૂચના માટે પ્રકરણ ૪૭ મું જુઓ.) તાવ ચાલુ હોય, ત્યારે અને દરદીને સાફ થઇ ગયા પછી બે અઠવાડિયાં સુધી દસ ગ્રેઇન “ઉરોટ્રોપિન” નામની દવા પિશાબમાંનાં જંતુ નાશ કરવા માટે રોજ આપવી.

ટાઇફોઇડ તાવ અટકાવવાનો ઉપાય

જે માણસો ખાવા પીવામાં બહુ કાળજી રાખે છે, તેમને આ તાવ આવતો અટકાવી શકાય છે. જંતુઓ હંમેશા મોં વાટેજ અને ધણું કરી ખોરાક કે પાણી સાથે દાખલ થાય છે. ધણી વાર ઝાડા પિશાબને એવી રીતે નાંખી દેવામાં આવે છે કે છેવટે તે કુવા, ઝરા, કે તળાવમાં દાખલ થાય છે. આ કારણથી પીવા માટે, મોં હાથ ધોવા માટે, અને રાંધ્યા વગર ખવાતા ખોરાકને ધોવાને ઉપયોગમાં લેવાતું પાણી ઉકાળેલું જોઈએ. દૂધમાં પણ આ તાવનાં જંતુઓ ધણીવાર હોય છે. માટે દૂધ ઉકાળીને અને ગાળીનેજ વાપરવું. કાલુ, પ્રેન, અને કેસમી નામની માછલી ખાવાથી આ તાવ ધણીવાર લાગુ પડે છે. આ વસ્તુઓ માણસને ખાવા લાયક નથી, છતાં પણ જો ખાવી પડે, તો બરાબર ઉકાળીને ખાવી.

મનુષ્યના નરકનું ખાતર નાંખેલા ખેતરોમાં ધણી વસ્તુઓ (વનસ્પતિ, શાકભાજી) ઉગાડવામાં આવે છે. આમ થવાથી આ રોગનાં જંતુઓ વનસ્પતિનાં પાંદડા અને મૂળીયાંને ચોંટી જાય છે. તેથી શાકભાજીને સારી પેઠે બાંધીનેજ ખાવાં. ફળ વણુનાર ધણા માણસોના હાથ ગંદા હોય છે, અને તેઓ ગંદા હાથે ફળ વણે છે. એકઠાં કરેલાં ફળ ધણીવાર ગંદી જગાએ રાખવામાં આવે છે. માટે દરેક ફળને પણ ઉકળતા પાણીથી ધોઇનેજ છાલ ઉતારીને ખાવું.

માખીથી પણ ટાઇફોઇડ તાવ ફેલાય છે

.આ રોગ ફેલાવવામાં માખી એટલો બધો ભાગ ભજવે છે, કે સાધારણ માખીને ‘ટાઇફોઇડ માખી’ ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. બારી બારણાં ઉપર જળી નાંખવી અને એમ કરી માખીને રસોડામાં આવતી અટકાવવી. માખી પેસી શકે નહિ એવા કપાટમાં ખોરાક રાખવો. ખોરાક પીરસવામાં આવે, ત્યારે પણ ઢાંકેલો રાખવો, કે માખી બેસી શકે નહિ. (પાનું રહનિત્ર જુઓ) આ તાવના દરદીએ વાપરેલાં વાસણ-કુસણ અને કપડાં વગેરે કેટલીક વખત ઉકળતા પાણીમાં રાખ્યા વગર બીજા કોઇએ ઉપયોગમાં કદી લેવાં નહિ. આ તાવવાળા દરદીના ઓરડામાંની ખાવાની કાંઇપણ વસ્તુ ખાવી નહિ. ટાઇફો

ફાઇડ તાવનાં, ફાગળીઆનાં, મરડાનાં અને સંગ્રહણીનાં જંતુઓ તળાવમાં હોય છે. તળાવના પાણીમાં કદી નહાવું નહિ, રખેને એમાં નહાતી વખતે થોડું પણ પાણી મોઢામાં દાખલ થાય અને ફાઈ ગંભીર રોગ લાગુ પડી જાય.



ટાઈફાઈડ તાવ, કોલેરા જગેરે આ રીતે ફેલાય છે

હાલમાં થોડા વખત પરજ આ તાવને અટકાવવાની નવી રીત શોધી કાઢવામાં આવી છે. શિતગાનો રોગ અટકાવવા રસી મૂકવાની જે રીતનો ઉપયોગ થાય છે, તેના જેવીજ આ નવી રીત પણ છે. આ તાવ અટકાવવાની રસી 'હાઇપોડરમિક', પોકળ સેધાની નળીવતી શરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. અને જેને આ રસી મૂકવામાં આવી હોય, તેને બે ત્રણ વરસ સુધી તાવ લાગુ પડતો નથી. જે જગાએ ટાઈફાઈડ તાવ ચાલતો હોય, અથવા જેઓ ઘણી મુસાફરી કરતા હોય, અને તેથી પોતાના ખોરાક અને પાણીની જોઈતી સંભાળ રાખી શકતા ન હોય, તેઓએ અલગત આ રીત (રસી મૂકાવવાનો) નો જરૂર ઉપયોગ કરવો.

રોગની સામા થવાની શરીરની કુદરતી શક્તિ, એ પણ આ તાવને લાગુ પડતો અટકાવવામાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. દારૂ, તંબાકુ, પાનસોપારી, અરીણુ અથવા કોઈપણ પ્રકારે મીતાહારી પણ ન જાગવવાથી અને તેવું કાંઈપણ

પ્રયોગમાં લેવાથી શરીર નબળું પડે છે, અને ટાઇફોઇડના જંતુઓને શરીરમાં ખલ થઇને રહેવા માટે રસ્તા તૈયાર કરી આપે છે. જે માણસની અનનળા પરી સ્થિતિમાં હોય છે, તેનાં કરતાં જે માણસને અપચો કે ઝાડા થતા હોય, ની અનનળા એવી સ્થિતિમાં હોય છે કે તે મારફતે ટાઇફોઇડ તાવનાં જંતુઓ શરીરમાં વધારે સહેલાઇથી દાખલ થઇ શકે છે.



કાગળીઈ અથવા કાલેરા

પૃથ્વી પરના લગભગ બધા દેશોમાં નાશકારક રોગ કાગળીઈ અથવા કાલેરા ફરીવળ્યો છે. અને સાધારણ રીતે આ તાવમાં સપડાએલા દસ દરદીઓ-માંથી પાંચ મરણ પામે છે. એશિઆખંડના ઘણા ખરા મોટાં શહેરોમાં આ રોગ હમેશાં ચાલુ હોય છે, તેથી એ રોગ કેવી રીતે ફેલાય છે, તે બધા ભોંકાએ જાણવું જોઈએ. માટે કે એ રોગ કેવી રીતે દૂર કરી શકાય, તેની સમજ પડે. આ રોગ ખાસ નાશકારક નથી, તેથી તેના અસરકારક ઉપાય બધા ભોંકાએ જાણવા જોઈએ.

આ રોગનું કારણ કાગળીઆનાં જંતું છે. ખોરાક અથવા પાણીમાંનાં આ જંતુઓ મોં વાટે શરીરમાં દાખલ થાય છે; અથવા તો આંગળાં મારફતે કે બીજી કોઈ વસ્તુ મોંમાં મૂકવાથી મોંમાં આ જંતુઓ દાખલ થાય છે. શરીરમાં જંતુઓ દાખલ થયા પછી એક બે દિવસમાં આ રોગ લાગુ પડે છે, અને વધારે માં વધારે પાંચેક દિવસમાં તે જંતુઓ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. ઘણા કાલેરાનાં જંતુઓ જેમાં હોય, એવો ખોરાક અથવા પાણી પીવાથી થોડા કલાકની અંદર આ રોગ લાગુ પડી જાય, એવો સંભવ છે.

રોગના ચિન્હો

કાગળીઆ રોગના સાધારણ ચિન્હો નીચે પ્રમાણે છે:— કાલેરાના જંતુ-વાળો કોઈ ખોરાક કે પાણી પીવામાં આવે, ત્યારપછી બારથી અઠાર કલાકની અંદર પેઢામાં દુઃખાવો થાય છે, બહુ થોડા વખતમાં ઝાડા છૂટવા માંડે છે. તે એવી રીતે કે ધડીએ ધડીએ સફેદ ચોખ્ખાના પાણી જેવા ઝાડા થયાં કરે છે.

કેટલીક વાર કાલેરા નીચે પ્રમાણે લાગુ પડે છે. ટાઢ વાય છે, તરસ લાગે છે, જીભ પર ઊારી વળે છે; પેઢામાં સહેજ દુઃખાવો થાય છે, અને દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર પુષ્કળ પાણી જેવા ઝાડા થાય છે. દરદી ઘણો નબળો પડી જાય છે. બીજે દિવસે ઝાડા એકદમ વધી જાય છે, અને ઝાડા ચોખ્ખાના પાણી જેવા સફેદ પ્રવાહી પદાર્થના બનેલા હોય છે, ઝાડા એકદમ છૂટી જાય છે. ઉલટી કરતાં જોર કરવું પડે છે અને તે એકદમ થાય છે. પહેલાં તો ઉલટીમાં ખાધેલો ખોરાક બહાર નીકળી આવે છે. પણ પછી ઉલટી ઝાડાના જેવીજ થાય છે. તરસ સખત લાગે છે, અને પગમાં, હાથમાં પીઠપર અને શરીરના બીજા ભાગોમાં સખત દુઃખાવો થાય છે.

જેમ રોગ ધણો વધતો જાય છે, તેમ દરદીનો દેખાવ ભયાનક થતો જાય છે. આંખ ખાડામાં ઉડી ઉતરે છે, અને તેની આસપાસ કાળો ગોળાકાર થાય છે; નાક દબાઈ જાય છે, અને તીલું થઈ જાય છે; ગાલ ખેસી જાય છે, તેમાં ખાડા પડે છે; હોઠ ભૂરા પડી જાય છે, અને શરીરની ચામડી ચીકણા પરસેવાથી ઠંડી અને બિનાશવાળી થઈ જાય છે. કપડાં ધોનારની દુકાને આખો દિવસ કામ કરતાં ધોખીના હાથની ચામડી સાથુના પાણીમાં પડી રહેવાથી જેવી થાય છે, તેવીજ ચામડી આ દરદીના શરીરની થઈ જાય છે. અવાજ ધીમો પડી જાય છે, શ્વાસ ઠંડો થાય છે, અને પિશાબ બહુજ થોડો થાય છે.

ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે કોલેરા હંમેશા લાગુ પડતો નથી. કેટલીકવાર દરદીને થોડા દિવસ સુધી ઝાડા થાય છે અને પછી તે ફેરવાઈને કોલેરાનું રૂપ લે છે.

કોલેરાના કેટલાક દરદીઓને પથારીમાં સૂઈ રહેવું પડતું નથી. તેને ઝાડા થાય છે, નબળાઈ આવે છે, અને બહુ થોડો પિશાબ થાય છે. આવા કોલેરાના દરદીઓ પુષ્કળ રોગ ફેલાવે છે, કારણ કે તેઓ બધે હરે ફરે છે, અને બધા લોકો સાથે મળે છે.

પુષ્કળ ફેલાયલા કોલેરાના રોગમાં, રોગ એટલો બધો સખત થઈ જાય છે, કે દરદીઓ હાથ અને પગના સખત દુઃખાવાની ફરિયાદ કરે છે, અને થોડા કલાક પછી કંઈપણ ઝાડાનો રોગ લાગુ પડ્યા વગર મરણ પામે છે.

રોગનાં ભારેમાં ભારે ચિન્હો દબાયા પછી પણ જો દરદીની ગુદાં પિશાબ બરાબર રીતે બહાર ન કાઢી શકે તો તેના મરણની ધાસ્તી રહે છે.

રોગનું નિદાન

પુષ્કળ ફેલાયલા કોલેરાના રોગ દરમિયાન કોઈને પણ ઝાડા થાય તો તેને કોલેરાની શરૂઆત થવાનો સંભવ છે એમ સમજી તેનો ઉપચાર કોલેરાના ઉપચાર માફકજ કરવો. ચોખ્ખાના સફેદ પાણી જેવા ઝાડા, શરીરનું એકદમ નબળું પડી જવું, ઠંડી પડી ગએલી તથા જરા ચીકાસવાળી ચામડી, ઉડા ખેસી ગએલા ચહેરાના ભાગો, કરચલી પડી ગએલાં હાથ પગનાં આંગળાં ને અંગુઠા, તાણુ આવવી, થોડો પિશાબ થવો, એ બધાંજ કોલેરાનાં દેખીતાં ચિન્હો છે.

બાળકોને લાગુ પડતો કોલેરા. (કાગળીઉં)

બાળકોની બાબતમાં આ રોગ પર ધણીવાર પૂરતું ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી; કારણ કે પુખ્ત વયના માણસને આ રોગ લાગુ પડે છે, અને જે ચિન્હો જણાઈ આવે છે, તે ચિન્હો બાળકમાં જણાતાં નથી. કોલેરાના રોગવાળા

બાળકમાં મરડાનાં અથવા સંગ્રહણીનાં ચિન્હો માલમ પડે છે. (પ્રકરણ ૨૬ જુઓ.) ધણાંક કોલેરાવાળા બાળકોને થોડા ઝાડા સાથે આંકડી પણ આવે છે. જ્યારે મહોલ્લામાં કે ન્યાતળતમાં કોલેરા ચાલતો હોય, અને જો તેવામાં બાળક માંદું પડે, તેને ઝાડા થાય, પેટમાં ચૂંક નાંખે, અથવા તેને આંકડી આવે, તો જેવી રીતે કોલેરાના રોગની સારવાર કરવામાં આવે છે, તેવીજ રીતે તેની સારવાર કરવી. (તેવાજ ઉપાયો લેવા.)

સારવાર

સારવાર અથવા ઉપાયો જેમ અને તેમ જલદીથી શરૂ કરવા. રોગનું નિદાન થાય, કે તરતજ પાસેમાં પાસે રહતા હેલ્થ ઓફિસર (આરોગ્ય સંબંધી દેખરેખ રાખનાર અમલદાર) ને ખબર કરવી, અને દરદીની સંભાળ લેવા માટે જેમ અને તેમ હોશિયાર ડૉક્ટરને બોલાવવો. ઝાડા શરૂ થાય, અથવા શરીરમાં તાણુ શરૂ થાય, કે તરતજ દરદીને પથારીમાં સૂતાડી દેવો. પિશાબને માટે તથા ઝાડાને માટે વાસણુ દરદી કને રાખવું, એટલે દરદીને પથારીમાંથી ઊઠવાની જરૂર પડે નહિ. પાણી ઉકાળવું, તેમાં લીંબુ કે મોસંબીનો રસ નાંખવો, અને એ પાણી ઠંડું પડે એટલે પીવા માટે પુષ્કળ આપવું. ભાતના પાણી અથવા ઈંડાના સત્વના પાણી સિવાય કોઇપણ ખોરાક આપવો નહિ. (પ્રકરણ. ૨૭ જુઓ.) જો ઉલટી થાય તો ખોરાક આપવો થોડીવાર સુધી બંધ કરવો, અને પાણી પુષ્કળ આપવું. પેઢાપર શેક કરવાથી ફાયદો થશે. (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ.)

થોડા વખતપર કોલેરાનો રોગ અટકાવવા માટેનો ધણો અસરકારક ઇલાજ શોધી કાઢવામાં આવ્યો છે. તે નવો ઉપાય નસમાં મીઠાના પાણીનું ઈન્જેક્શન આપવાનો છે. એક પાઇન્ટ ચોક્ખા ઉકાળેલા પાણીમાં એકસોવીસ ગ્રેઇન ચોક્ખું મીઠું નાંખવું. પછી તેને ઉકાળવું, પછી તેને ઠંડું પાડવું, અને હાથ અથવા પગની નસ મારફતે ઈન્જેક્શન આપવું. કોલેરાના રોગને માટે આ સૌથી સારામાં સારો જાણીતો ઉપાય છે. આ ઈન્જેક્શન કેટલીકવાર આપવાની જરૂર પડે છે. આ ઉપાય કોઇ હોશિયાર ડૉક્ટર કે નર્સ જ કરી શકે.

જો હોશિયાર અને અનુભવી ડૉક્ટર કે નર્સ ન મળે, તો નીચે પ્રમાણે ઉપાય યોજવા:—

દરદીને ગરમાટો આપવો. શીશીમાં ગરમ પાણી ભરી તેની આસપાસ કપડું લપેટી દરદીના શરીરની આસપાસ મૂકવાની જરૂર પડે ચાર. પાઇન્ટ મીઠાના ૧૦૫ ફે. હા. ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો; તે પાણીમાં આઠેક ચમચા મીઠું નાંખવું. ૧૦૫ ડીગ્રી ફે. હા. જેટલા ગરમ પાણીમાં ટેનિક એસિડ ઉમેરીને તેનો

એનીમા દિવસમાં ત્રણ વાર આપવો. આ એનીમાને માટે એક પાઈન્ટ પાણીમાં ૧૫ ગ્રેઈન ટેનિક એસિડ ઉમેરવું. ઝાડાને રોકવામાં આ સારવાર મદદ ૩૫ થઈ પડે છે.

એક નવી રીત હાલ વધારે વપરાશમાં છે, તે એ છે, કે મીઠાના ગરમ પાણીના એનીમા ઉપરાંત પોટેશીઅમ પર મેગનેટ વાપરવાથી બહુ ફાયદો થાય છે. પાણીને બદલે દરદીને એક પાઈન્ટ પાણીમાં પાંચ ઓ ગ્રેઈન પોટેશીઅમ પર મેગનેટ મેળવીને તે પાણી આગ્રહપૂર્વક પીવા આપવું. એક વખતે આ પાણી બે ત્રણ ઓંસ (અઘોળ) પાવું. આ ઉપરાંત અર્ધાં અર્ધાં કલાકે બે ગ્રેઈન પોટેશીઅમ પર મેગનેટ જેમાં હોય, એવા ગોળી ગળાવવી. ‘ફેઓલીન’ માટી અને ‘વેસેલીન’ સાથે પોટેશીઅમ પર મેગનેટ મેળવવાથી ગોળી વળે છે. આ ગોળી પર Keratin કેરેટીન ચઢાવવું. પહેલે દિવસે દર અર્ધાં અર્ધાં કલાકે એક ગોળી આપવી; ત્યારપછી દર ચાર કલાકે એકેક આપવી.

ઝાડા ઓછા થવા લાગે કે તરતજ દરદીને થોડી થોડી ચોખાની કાંજ આપવી.

કાલેરાનાં ચિન્હો દૂર થઈ ગયા હોય, અને દરદીને ઠીક લાગતું હોય, તો પણ મીઠાના ગરમ પાણીનો એનીમા ચાલુ રાખવો. ઝાડા બંધ થઈ ગયા પછી ટેનિક એસિડના પાણીનો એનીમા આપવો નહિ. દરદીને લીંબુના રસવાળું પાણી અને તેટલું પીવા આગ્રહ કરવો.

દરદીને બરાબર પિશાબ થવા લાગે નહિ, ત્યાં સુધી રોગની ધાસ્તી જતી રહેલી સમજવી નહિ. તેથી જ્યાં સુધી ગુદાં પિશાબ બરાબર બહાર ન કાઢી શકે ત્યાં સુધી મીઠાના ગરમ પાણીનો એનીમા આપ્યા કરવો. પીઠના નીચલા ભાગ પર પાણીનો શૈક કરવો અને તે ભાગ Massage ની ક્રિયા પ્રમાણે મસળતા રહેવું.

મરડા કે ઝાડાની સાધારણ અબાણી (પેટન્ટ) દવાનો કદીપણ ઉપયોગ કરવો નહિ. વ્હીસ્કી કે બીજે કાંઈપણ જાતનો દારૂ પીવા આપવો નહિ.

કાલેરાના દરદીની સારવાર કરનારે ધ્યાનમાં રાખવાની સલાહ.

બની શકે તો દરદીને વસ્તીથી દૂર હોય, એવા દવાખાને લઈ જવો. જો એમ ન બને, તો દરદીને એક જુદા ઓરડામાં સુવાડવો, અને તે ઓરડામાં એક પથારી, એક ટેબલ, અને એક ખુરસી સિવાય કાંઈપણ રાખવું નહિ. બારીઓ ખુલી રાખવી. અને બને તો બારીઓ પર અને બારણા પર મચ્છરદાનીની જાળી નાંખવી, તેથી માખી અંદર આવશે નહિ.

કોલેરાના એક દરદીનો ઝાડો જંતુનાશક દવા નાંખ્યા વગર ફેંકી દેવામાં આવે, તો તે પરથી આખા ગામ કે શહેરમાં કોલેરા ફેલાઈ જાય છે. એક હજાર ભાગ પાણીમાં એક ભાગ મકથુરિ બાઈ કલોરાઈડ (એક પાર્થન્ટ પાણીમાં સાડા સાત ગ્રેઇન આ દવા નાંખવી.) નાંખીને દરદીનો ઝાડો એક વાસણમાં એકઠો કરી તેમાં આ દવા મેળવવી. આ દવા એમાં નાંખ્યા પછી તે ઝાડો નાંખી દેતાં પહેલાં એક કલાક સુધી રહેવા દેવો. તળાવમાં કે ઝરામાં કે કુવાપાસે ઝાડો કદી ફેંકવો નહિ.

મકથુરિ બાઈ કલોરાઈડ ન મળે, તો કુવા કે ઝરાથી સો એક ફૂટ દૂર એક ખાડો ખોદી તેમાં ઝાડો નાંખવો, અને તેના પર ચુનો કે રાખ નાંખી તે ઢાંકી દેવું. ચોમાસા સિવાય બીજી ઋતુમાં આ રીતનો ઉપયોગ કરવો.

ચોમાસામાં આ દવા ન મળે, તો ઝાડાને ટીનના વાસણમાં નાંખી ઉકાળ્યા વગર ફેંકી દેવો નહિ.

કોલેરાના દરદીનો ઝાડો એટલો બધો ઝેરી હોય છે (કારણ તેમાં કોલેરાના જંતુ હાય છે) કે તેનું એક રાઇ જેટલું ટીપું પણ જો કોઈ માણસના ખોરાક, કે તેના પીવાના પાણી સાથે મળી જાય, તો સાજા માણસને તે ખોરાક કે પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી કોલેરાનો રોગ લાગુ પડી જાય.

કોલેરાના દરદીએ બાપરેલા કાંઈપણ વાસણને દરદીના ઓરડામાંથી બહાર લઇ જતાં પહેલાં ઉકળતા પાણી વતી ધોયા વગર લઇ જવાં નહિ. દરદીના હાથ અને મોં પર પણ આ રોગનાં જંતુઓ હોય છે, તેથી તેની અડકેલી કાંઈપણ વસ્તુને બીજાઓએ અડકવું નહિ. એક હજાર ભાગ પાણીમાં એક ભાગ મકથુરિ બાઈ કલોરાઈડ મેળવેલા પાણીથી દરદીની સંભાળ લેનારે પોતાના હાથ વારંવાર ધોવા. સારવાર કરનારે પોતાનાં આંગળાં પોતાનાં મોંમાં કદીપણ ધાકવા નહિ, તેમજ દરદીના ઓરડામાં બેસીને કંઈપણ ખાવું નહિ. સારવાર કરનારે જમતાં પહેલાં પોતાના હાથ સાથુ અને પાણીથી ધોવા, અને મકથુરિ બાઈ કલોરાઈડના પાણીમાં થોડા વખત સુધી હાથ ઓળી રાખવા.

દરદીને સાફ થયા પછી જે ઓરડામાં તેને સુવાડ્યો હોય તે ઓરડો અને તે ઓરડામાંની દરેક વસ્તુ પ્રકરણ ૪૭ માં બતાવ્યા પ્રમાણે દવાવાળા પાણીથી ધોઇ નાંખવી.

કેંઈપણ માણસ કોલેરાનો રોગ લાગુ પડતો કેવી રીતે અટકાવી શકે

તંદુરસ્ત માણસના જરૂરમાં ઉત્પન્ન થતો રસ કોલેરાના જંતુ થોડાક હોય, તો તેમનો નાશ કરી નાંખે છે એ વાત જણાવી છે, તેથી આ રોગ અટકાવવા માટે

ખાસ જરૂરી બાબત એ છે, કે દરેક જણે પોતાની હોજરી અને આંતરડાં, અને આખા શરીરની તંદુરસ્તી જાળવવી. કાલેરાના બચકર રોગમાં જે લોકો ફેરી દાડ પીએ છે, અને મિતાહારીપણું જાળવતા નથી, તે લોકોને રોગ પહેલો લાગુ પડે છે અને પહેલા મરી જાય છે.

જે માણસ પુષ્કળ થાકેલો હોય કે તેની હોજરી ખાલી હોય, અને જો તે કાલેરાના જંતુના સંબંધમાં આવી પડે, તો તેને રોગ લાગુ પડી જવાની વધારે ધાસ્તી રહે છે.

કાલેરાના જંતુઓ મોઢાવાટે હંમેશા દાખલ થાય છે, તેથી રોગ લાગુ પડે નહિ, તે માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું, કે ખોરાક અને પાણી વાપરતાં પહેલાં ઉકાળવાં, તથા ઉકાળ્યા પછી તે પર માખી બેસે નહિ, તે ધ્યાનમાં રાખવું. આંગળીઓ મોઢામાં ધાલવી નહિ. ઘણી વખત કાચાં ફળ અને તરકારી ખાવાથી પણ આ રોગ લાગુ પડે છે.

પ્રકરણ ૩૦ અને ૩૧ માં આપેલી બધી સૂચનાઓ કાલેરા અટકાવવા માટે પાળવી. પુષ્કળ ફેલાયેલા કાલેરાના બચકર રોગથી સાવચેત રહેવા માટે ઉપર કહી ગયેલી સૂચનાઓ ફરીથી ટુંકી રીતે કહેવામાં આવે છે.

૧. ખાત્રીપૂર્વક સંભાળ રાખવી કે પીવા, હાથ, મોં, દાંત, શરીર, વાસણુ વગેરે સાફ કરવા માટે વાપરવાતું પાણી ઉકાળ્યા વગર કદી વાપરવું નહિ.

૨. રાંધેલો અને ગરમાગરમ પીરસેલો ન હોય એવો કાષ્ઠપણુ ખોરાક ખાવો નહિ.

૩. તડયુજ, કાકડી અને બીજા કાચા ફળ રાંધ્યા વગર ખાવાં નહિ.

૪. બહાર વેચાતી કાષ્ઠપણુ ચીજ ખાવી એ ધાસ્તી ભરેલું છે, અને એવી ચીજ ઉકાળ્યા વગર કદીપણુ ખાવી નહિ.

૫. કાષ્ઠપણુ વસ્તુને કાલેરાનો દરદી અડકેલો હોય, કે તેણે વાપરેલી હોય, તેવી વસ્તુ જેવી કે ટુવાલ, રમાલ, ચાદર, ખાંભા અને ચમચા બીજાએ અડકવી નહિ, પણ દરદીના ઓરડા બહાર લઈ જતાં પહેલાં ઉકળતા પાણીમાં ધોઈ લીધા પછી વાપરવી.

૬. માંખી, વાંદા અને કીડીઓ કાલેરાના જંતુને એક ઠોકણેથી બીજે ઠોકણે લઈ જાય છે, માટે ખોરાક ઢાંકેલો રાખવો, કે આવાં જંતુઓ તેમાં દાખલ થાય નહિ. ખોરાક રંધાયા પછી તેને એવી રીતે ઢાંકેલો રાખવો, કે તે ઉપર માંખી બેસવા પામે નહિ.

૭. ખોરાક કે પીવાના પાણીને અડકતાં પહેલાં પોતાના હાથ સાથુ અને પાણીથી બરાબર ધોવા.

૮. કેલેરાનો રોગ જ્યાં ફાટી નીકળ્યો હોય, ત્યાં રહેનાર માણસોના સંબંધમાં આવવાનું ન અને તેની દરકાર રાખવી.

૯. મુસાફરી દરમિયાન પણ આપણે માટે ઉપયોગના ટુવાલ પ્યાલા, હાથ મેં ધોવાના અને લૂછવાના ટપ અને ટુવાલ વગેરે પોતે સાથે રાખવા. હોટલ કે વીથી કે આગમ્હાડીમાંની વસ્તુઓ વાપરવી એ બય બરેલું છે.



ટાઇફ્સ તાવ (કાળજ્વર.) ઉટાંટીઉં, અને મરકી

ટાઇફ્સ તાવ

આ તાવને કેદીઓનો તાવ, વહાણમાંનો તાવ, દુકાળ તાવ, એવાં ઘણા નામ આપવામાં આવે છે. આ નામોપરથી આપણને આ તાવની જાતનો ખ્યાલ આવે છે, એટલે કે જે લોકોને પૂરનો ખોરાક મળતો નથી, અને જે લોકો ઘીચ અને અસ્વચ્છ જગાએ રહે છે, તેમને આ તાવ લાગુ પડે છે. દુકાળવાળી જગાએ ઘણીવાર આ તાવથી ઘણું નુકસાન થાય છે.

શરીર અને માથામાં પેદા થતી જૂથી આ તાવ ફેલાય છે, એમ ચોક્કસ માલમ પડ્યું છે. માકડ જેવા બીજાં જાતુથી પણ આ રોગ ફેલાવાનો સંભવ રહે છે. આ રોગવાળા દરદીના ઝાડા પિશાબમાં રહેલાં જાંતુઓ સારા માણસના ખોરાક અને પીવાના પાણીમાં દાખલ થવાથી પણ આ રોગ ફેલાવાનો સંભવ રહે છે.

રોગનાં ચિન્હો

તાવ એકાએક લાગુ પડે છે. આ તાવવાળા દરદીને કરડેલી જૂ સાળ માણસને કરડ્યા પછી આર દિવસમાં તેને આ તાવ લાગુ પડે છે. પહેલાં ટાઢવાય છે. પછી તાવની ગરમી જલદી વધવા માંડે છે, અને દરદી બેભાન સ્થિતિમાં લવારો કરે છે. આંખ લાલચોળ અને પાણીથી ભરેલી રહે છે. ત્રીજે ચોથે દિવસે તાવ ૧૦૪ ડીગ્રી કે ૧૦૫, ૧૦૬ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ સુધી ચઢી જાય ત્યારપછી બીજા ચારપાંચ દિવસ દરમિયાન તાવ સવારે આના કરતાં ઓછો થતો લાગે છે; પણ સાંજના તાવની ગરમી ૧૦૩ થી ૧૦૪ ડીગ્રી ફેરનહાઇટ સુધી રહ્યા કરે છે. સાધારણ રીતે ૧૪ મે દિવસે તાવ એકાએક ઉતરી જાય છે. તાવ નરમ પડતો હોય છે તે દરમિયાન પછી દરદીના શરીરે પરસેવો પુષ્કળ વળે છે. તાવની શરૂઆત પછી બે ત્રણ દિવસે શરીર પર લાલ ચાઠા પડેલાં જણાય છે. આ ચાઠાં કોણી ઉપર અને ખભા નીચે બહુ દેખાય છે. પહેલાં તો આ ચાઠાં ગોવડં જેવાં દેખાય છે, પણ પાછળથી દરેક ચાઠાંને વચ્ચે એક શુરાશ પડતા રંગનું અણી જેવું દેખાય છે.

રોગની સારવાર

દવા આ રોગ સારો કરી શકતી નથી, અથવા તો તે મુદત ટુંકી કરી શકતી નથી. પ્રકરણ ૩૧ માં બતાવેલી ટાઇફોઇડ તાવની સારવાર આ તાવને માટે પણ સૌથી ઉત્તમ થઇ પડે છે. દરદીને પથારીમાં સુવાડી રાખવો. પથારી ને ધર બહાર ખુલ્લી જગામાં એટલે પરસાળમાં સૂર્યનો તાપ ન પડે એવી જગામાં રાખવામાં આવે તો વધારે સારું છે. દરદીને ઉકાળેલું પાણી પુષ્કળ પીવા માટે આપવું, તેમજ ફળોનો રસ પણ પીવાડવો. વળી ચોખ્ખાની કાંજી, ઈંડા, સુપો, દૂધ ઈંડા, સેકલી રોટલી અને ઉકાળેલું દૂધ પણ આપવું.

આ રોગને આવતો કેવી રીતે અટકાવવો

જે લોકોના કપડાં, ધર વગેરે સ્વચ્છ હોય છે, તેમને આ રોગ ભાગ્યેજ લાગુ પડે છે. કારણ કે આવા સ્વચ્છ માણસનાં કપડાં કે પથારીમાં જૂ હોતી નથી.

પાડોશમાં કોઇને પણ ટાઇફસ તાવ લાગુ પડ્યો હોય, તો જૂ કરડે નહિ, તેની ધણી સંભાળ રાખવી. માંદા માણસની કને જવાની જરૂર પડે, તો તેનાં કપડાં વગેરેના સમાગમમાં ન આવવું, તથા દરદીએ પહેરેલું કોઇપણ કપડું કે પથારી, ટોપી, જોડા, મોજાં કોઇપણ કારણને લીધે પહેરવુંજ નહિ.

દરદીની સારવાર કરવામાં તેની પથારી અને ચાદર સ્વચ્છ રાખવી. અને દરદીના વાળ ટુંકા કાતરી નાંખવા. તેને સાફ થઇ ગયા પછી તેની પથારી અને કપડાં ઉકળતા પાણીમાં ચોક્ખાં કરી નાંખવા.

ઉંઠાટીઆનો તાવ

આ તાવ ફેલાવાનું કારણ મચ્છર છે. આ તાવના ઝેર લઇ જવાવાળા મચ્છર કરડ્યા પછી, ત્રણથી છ દિવસ પછી રોગ વધવા માંડે છે. તાવનો હુમલો ઓથિંતો થાય છે. પહેલાં ટાઢ વાય છે, અને પછી શરીરના એકાદ ભાગમાં કોઇ એક બે અવયવમાં માથામાં, કે બરડામાં સખત દુઃખાવો થાય છે. નકપાળ ફાટતું હોય એવો દુઃખાવો આગળા ભાગમાં થાય છે, અને આંખની પાછળ પણ ધણો સખત દુઃખાવો થાય છે. આંખ લાલચોળ થાય છે, અને પાણીવાળી થાય છે. તાવની ગરમી ૧૦૩ થી ૧૦૫ ડીગ્રી (ફેરનહાઇટ) સુધી ઝડપથી વધે છે. ભૂખ મરી જાય છે, બકારી આવે છે, અને ઉલટી અસાધારણ નથી. બાળકોને આંકડી આવે છે અને બેભાન સ્થિતિમાં તે લવારો કરે છે. ત્રીજે દિવસે ધણું કરીને પુષ્કળ પરસેવો થાય છે, ને તાવનો ગરમી ઓછી થાય છે, પુષ્કળ પિશાબ કે ધણુ ઝાડા થાય છે. આમ થયા પછી દરદીને ઠીક લાગવા માંડે છે, પણ એક

એ દિવસ પછી દરદ થવા માંડે છે, અને તાવની ગરમી વધે છે. અળાપ્તઓ જેવાં ચાંદાં હાય. પગ અને શરીરપર દેખાવા માંડે. આ વખતનો હુમલો થોડો વખત સુધી પહોંચે છે, અને પછી તાવ ઉતરી જાય છે.

રોગની સારવાર

દરદીને મચ્છર કરડે, તો રોગ ખીજી જગાએ ફેલાય છે, તેથી દરદીને રાત દિવસ મચ્છરદાની તળેજ સુવાડવો. તેને ખોરાકમાં ચોખાની કાંજી, નરમ ઉકાળેલાં ઈંડા, અને ફળ સિવાય ખીજો ખોરાક નહિ આપવાં. શરૂઆતમાંજ તેને દિવેલ કે વિલાયતી મીઠાનો જીલાય આપવો. અને માથું દુઃખે છે, તે ઉતારવા માટે તેના માથાપર બરફ કે ઠંડા પાણીનાં પેતાં મૂકવાં. દરદીને પીવા માટે ઉકાળેલું પણુ ઠંડું પાડેલું પાણી, ફળનો રસ, કે લીંબુનો રસ આપવો. શરીરનાં ભાગ પર જ્યાં દુઃખાવો હોય, ત્યાં પાણીના શેક કરવો.

આ રોગથી બચવા જે કાંઈ જરૂરનું છે તે એજ છે કે મચ્છર ન કરડે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. પથારીની આસપાસ મચ્છરદાનીની જાળી નાંખવા, અને મુસાફરી કરતી વખતે હંમેશા મચ્છરદાની સાથે રાખવી.

મરકી (પ્લેગ) અથવા ગાંઠીઓ તાવ

આ રોગ ‘બ્લેક ડેથ’—કાળો મરણ કે ‘બુબોનિક પ્લેગ’ તરિકે પણ જાણીતો છે. આ રોગ મરકીના જંતુને લીધે થાય છે. આ રોગ (પ્લેગ) નાં જંતુ પહેલ વહેલા ઉદરોમાં Epizootic જંતુની શરૂઆતની ખીલવણી કરે છે. અને પછી પ્લેગ ફેલાવનાર જંતુઓ ચાંચડ મારફતે ઉદરમાંથી માણસમાં આ રોગ ફેલાય છે. માણસને લાગુ પડનાર સૌથી નાશકારક રોગોમાંનો આ એક છે. કાંઈપણ ઠેકાણે આ રોગ ફાટી નીકળે છે, ત્યારે કેટલીક વાર હજારો મરણ નિપજે છે.

રોગનાં ચિન્હો

• મરકીનાં જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થયા પછી ત્રણેક દિવસમાં રોગ ધણે જલદી વધી જાય છે. ધણું કરીને રોગનો હુમલો એકાએક થાય છે, અને પહેલ-વહેલી ટાઢવાય છે; તથા તાવ ૧૦૩ થી ૧૦૪ ડીગ્રી ફેરનહાઈટ જલદીથી વધી જાય છે. માથું દુઃખે છે, પીઠ હાય પગમાં દુઃખાવો થાય છે. તથા ઉલટી અને ઝાડા થાય છે. થોડા કલાકમાં આંખ લાલચોળ થાય છે, અને મોંના ચહેરા પરથી એમ લાગે છે કે તે ખીંચે છે, અને તે ચિંતાતુર લાગે છે. તાવની ગરમી ૧૦૭ ડીગ્રી (ફેં ૬૫) થઈ જાય અને આવી સ્થિતિમાં દરદી જલદી મરણ પામે છે.

જે રોગનું જોર ઓછું હોય છે, તો ધણું કરીને તાવની ગરમી ૧૦૪ ડીગ્રી (ફેઠ હાં) રહે છે. જાંઘ, બગલ, અને ગળા પર નાની મોટી માંઢ (બ્યુબો) થાય છે. અને તે માંઢોમાં ધણું દુઃખ થાય છે. રોગ વધે છે અને ચાલુ રહે છે. દરદી નબળો પડતો જાય છે, અને ધણું કરીને તે લવારો કરે છે.

રોગ લાગુ પડ્યા પછી થોડા કલાકમાં મરણ નિપજે. ‘બ્લેકડેથ’ તરીકે જાણીતા આ જાતના રોગમાં ચામડીપર કાળાં ચાંદાં પડે છે, તેથી એને ‘કાળું મોત’ એવું નામ આપ્યું છે. આ રોગમાં બેજ દિવસમાં લગભગ જરૂર મરણ નિપજે છે. બેજ રોગની બીજી જાતમાં જેને ‘ન્યુમોનિક પ્લેગ’ કહે છે, તેમાં રોગની અસર ફેફસામાં સૌથી વધારે થાય છે, અને એ રોગથી બે ત્રણ દિવસમાં મરણ થાય છે.

સારવાર

પ્લેગના જંતુઓના ઝેરને દાબી દેવામાં મદદ કરે છે એવી રસી શરીરમાં દાખલ કરવાથી આ રોગની સારી અને સૌથી કીંમતી સારવાર થઈ શકે છે. આરોગ્ય સંબંધી તપાસ રાખનાર અમલદારને પ્લેગના રોગની તરત ખબર આપવી. પ્લેગના રોગવાળા દરદીની સારવાર કોઈ હોશિયાર ડૉક્ટર મારફતે કરાવવી જોઈએ.

દરદીને પથારીમાં સુવાડવો, અને તેના ઓરડાની બારીઓ ઉઘાડી રાખવી. ઠંડુ પાણી જેટલું પીવાય, તેટલું પીવા આપવું. તાવ ઉતારવા માટે પ્રકરણ ૩૧ માં અતાવેલી ઠંડા પાણીની વાદળીને ઉપયોગ કરવો. (૧૦૧ માં પાનાપરની સૂચના વાંચો.) માથા પર ઠંડા પાણીનાં બીનાં પોતાં મૂકવાં. વારંવાર પોતાં બીનાં કરતા રહેવું. ખોરાકમાં સેરવો, ચોખ્ખાની કાંજી, અને નરમ અથવા જેલીડ ઈંડા આપવા (પાનું ૨૫૬ જુઓ) (પ્રકરણ ૪૭)

શું નિવારણ કરવાથી રોગ લાગુ પડે નહિ

કોલેરાની માફક પ્લેગને અટકાવવા માટે લોકોના લાભ માટે અમલદારોએ અને લોકોએ પોતે રોગને અટકાવવાના ઉપાયો લેવાની જરૂર છે.

ન્યાં પ્લેગનો રોગ લયંકર રીતે ફાટી નીકળ્યો હોય, ત્યાં દરેક જગ્યાએ અમલદારોએ તથા બીજાઓએ ઉંદરને મારી નાંખવાના દરેક પ્રયત્ન આદરવા. માણસને રોગ લાગુ પડે તે પહેલાં એ રોગ ઉંદરને લાગુ પડે છે, એમ સારી રીતે જાણીતું છે. ન્યારે ઉંદર મરી જાય છે, ત્યારે ઉંદરના શરીર પર જે ચાંચડો વળગેલા હતા તે અને તેને કરડતા હતા તે પછી ઉંદરને છોડીને માણસના શરીર પર બેસે છે. ચાંચડ પ્લેગના ઉંદરને કરડે છે, તેથી પ્લેગનાં જંતુઓ તેના શરીરમાં

દાખલ થાય છે, અને જ્યારે તે માણસને કરડે છે, ત્યારે તે જંતુઓ માણસના શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને તેને પ્લેગનો રોગ લાગુ પડી જાય છે.

જ્યાં ઉંદર હોતા નથી, ત્યાં રોગ લાગુ પડી શકતો નથી. ઉંદર મારવાના કામમાં હોશિયાર હોય, એવા માણસોએ ઉંદર મારવાનું કામ રીતસર કરવું. કાળવાઈ, ઝેર, બિલાડી, અને ઉંદર મારનાર કુતરાઓ ઉંદરનો નાશ કરવા માટે અસરકારક ધલાળે છે. પણ સૌથી વધારે અસરકારક રીત તો એ છે, કે જ્યાં ઘરમાં ઉંદર આવી શકે નહિ, એવી જગાએ બંધી જાતના ખોરાક રાખવા. ઉંદરો ખોરાક વગર જીવી શકતા નથી. તે ઉપરાંત ઘરમાં દિવાલો અને જમીનમાં જ્યાં આગળ ઉંદરો ભરાતા હોય, એવી દિવાલો પડાવી નાંખવી, અને ભોંય ખોદાવી નાંખવી; અને નવી દિવાલો અને ભોંય એવી તૈયાર કરાવવી, કે જેમાં ઉંદર પેસી શકે નહિ. શહેરના બુદ્ધા બુદ્ધા ભાગોમાંથી પકડાએલા ઉંદરો તપાસવાથી અમલદારો કઠી શકશે, કે શહેરના કયા ભાગમાં પ્લેગ ફાટી નીકળ્યો છે, અને કયા ભાગમાં ખીલકુલ પ્લેગ નથી.

પ્લેગની રસી ચામડીમાં રસ રૂપે દાખલ કરવામાં આવે છે. જે લોકો આ રસી મૂકાવતા નથી, તેમના કરતાં જેઓ આ રસી મૂકાવે છે, તેમને પ્લેગનો રોગ એકદમ લાગુ પડતો નથી, અને કદાચ રસી મૂકાવેલા લોકોને આ રોગ લાગુ પડે છે, તો રસી નહિ મૂકાવેલા લોકો કરતાં આ લોકોનું મરણ પ્રમાણ ઓછું રહે છે. જે તે મહોલામાં કે ન્યાતજાતમાં આ રોગ ફાટી નીકળે, તો જીવાન માણસે તેમજ ઘરડા માણસે રોગના અટકાવ તરીકે રસી જરૂર મૂકાવવી.

લોકોમાં રોગનો ફેલાવો શરૂ થાય તે પહેલાં ઉંદરો મરણ પામે છે. કાષ્ઠપણ વખતે ઘરમાં કે ઘરની બહાર મરેલો ઉંદર માલમ પડે કે તરતજ તે ચિંતાનું કારણ થવું જોઈએ. હેલ્થ ઓફિસરને તેની ખબર કરવી. હેલ્થ ઓફિસર આવે, ત્યાં સુધી મરેલો ઉંદર રાખી મૂકવો. હાથવતી ઉંદરને ઉચકવો નહિ. ઉંદરને ફેંકી દેતાં પહેલાં તેના ઉપર કાર્બોલિક એસિડ અથવા ઉકળતું પાણી નાંખવું.

પ્લેગનું ઝેર લઈ ઉડતાં ચાંચડ કરડે નહિ, તેટલા માટે જ્યાં આગળ પ્લેગના દરદીઓ હોય, ત્યાં જવું નહિ. ઘરની જમીન ઉપર સીલીમ, ફિનાઇલ, જેનુ-ફ્લુઇડ, ધાસલેટ (ફોરોસીન) નાંખવાથી ઘરમાં ચાંચડ થવા પામતા નથી. ખાસ કરીને દિવાલને તળીએ ને ઓરડાના ખુણામાં ફિનાઇલ વગેરે છાંટવું. ફટકડીનો જૂકા કરીને જમીનપર નાંખવાથી ઘરમાં ચાંચડ થવા પામશે નહિ.

પ્લેગ લાગુ પડેલો હોય, એવા દરદીના ઘરમાં જવાની જરૂર પડે તો પ્લેગની રસી મૂકાવીને પછીજ તે ઘરમાં દાખલ થવું વધારે સાફ છે; અને તે ઉપરાંત

આખા શરીર પર (પગસહિત) ચીકણું કપડું પહેરવું, જેથી શરીરનું રક્ષણ એવી રીતે થશે કે ચાંચડ કરડી શકશે નહિ.

જો દરદીને ન્યુમોનિક પ્લેગ (ફેફસાંનો પ્લેગ) લાગ્યું પડ્યો હોય, તો સારવાર કરનારે તથા ઘરમાં રહેનાર બધાં માણસોએ રૂની ગાદીનું બનાવેલું 'મ્હોનું' ઢાંકણ પહેરવું.

ન્યુમોનિક પ્લેગ સૌથી ખરાબમાં ખરાબ એવી રોગમાંનો એક છે. શ્વાસ લેતાંની સાથેજ નાકમાં થઇને જંતુ શરીરમાં દાખલ થાય છે, અને તેટલા માટેજ રૂની ગાદીનું 'મ્હોનું' ઢાંકણ બનાવીને પહેરવું.



(Beriberi) બેરિબેરિના તંતુરોગ

થોડા વખત થયાં એશિઆના ધણા ભાગોમાં આ રોગ ધણા સાધારણ થઈ ગયો છે. તેનાં ચિન્હો જુદા જુદા કેસની અંદર જુદા જુદા હોય છે. આ રોગ-વાળા કેટલાક માણસના હાથે-પગે થોડા ભાગમાં લકવો થાય છે. ખાસ કરીને પગના નળાના આગલા ભાગની ચામડી જુડી પડી જાય છે. પગની એડીના પાછળના ભાગ તથા આંગળાંની ટોચો જુડી પડી જાય છે. દરદીના પગ પાતળા બની જાય છે, અને જે વયલો ભાગ દબાવીએ તો દરદી દુઃખને લીધે ખૂબ પાડે છે. પગના થોડા ભાગ પર લકવો થઈ જવાથી દરદી લથડતી ચાલ ચાલે છે, અને જલદી હાંફે છે. કેટલીકવાર હૃદયના ધબકારા ધણા ધણા જલદીથી થાય છે, અવાજ બહુ નબળો પડતો જાય અથવા કેટલીકવાર અવાજ લગભગ ખીલકુલ નીકળતો પણ નથી.

આ રોગવાળા કેટલાક દરદીઓના હાથ, પગ અને શરીર પર પુષ્કળ સોજ આવે છે; શ્વાસ લેતાં ધણું વસમું લાગે છે; હૃદય ધણું ઝડપથી ચાલે છે; પગના વચના ભાગના સ્નાયુઓ દાબીએ તો દુઃખને લીધે દરદી ખૂબ પાડે છે. કેાંઈપણ દરદીને તાવ આવતો નથી; જીભ ચોક્ખી હોય છે; અને આંતરડાં ઢીલા પડી ગયા હોય છે, તેથી ઝાડા થાય છે, અથવા કબજાઆત હોય છે.

ખરું જોતાં આખા શરીરના જ્ઞાનતંતુ ફૂલી જવાને લીધે આ રોગ થાય છે, અને જ્ઞાનતંતુઓથી કાણુમાં રહેલા સ્નાયુઓના કેટલાક ભાગ અથવા બધાજ સોજને લીધે તદ્દન નકામા થઈ જાય છે. શરીરના ધણા ભાગોમાં દુઃખ થવાથી આ લાગણીવાળા જ્ઞાનતંતુઓ સોજની અસર હોય એમ જાહેર કરે છે. કેટલાક જ્ઞાનતંતુઓ લોહીની શીરાઓને કાણુમાં રાખે છે, તે કેટલીક શીરાઓ ઝરપે છે, તેને લીધે સોજો થયો છે, એમ બતાવે છે. આનાથી પગમાં, હાથમાં અને શરીર પર સોજો થાય છે, અને તેમાં પાણી ભરાય છે.

રોગનું કારણ

જે લોક પોતાના (મુખ્ય ખોરાક તરિકે સફેદ ચોખા વાપરે છે, તેઓને ખાસ કરીને આ રોગ લાગુ પડે છે. રસાયણ શાસ્ત્રીઓએ આ ચોખાની પરિક્ષા કરી છે, અને તેઓને માલમ પડ્યું છે, કે ચોખાના દાણાનો બહારનો ભાગ અંદરના

ભાગ જેવો નથી. જ્યારે ચોખ્ખાને ધસીને સાફ કરવામાં આવે છે, ત્યારે બહારનું પડ નીકળી નીકળે છે. આ બહારનું ઢાંકણ નકામું છોડાઈ નથી; એ ઉપરનો ભાગ કાઢી નાંખ્યા પછી લાલ રંગનું ઢાંકણ હોય છે. એ લાલ રંગના ઢાંકણમાં કેટલાક પદાર્થ એવા રહેલા છે, કે ચોખ્ખા ખાવાથી શરીરને જોખનું પોષણ મળે તે માટે તે જરૂરના છે. જ્યારે ચોખ્ખાને ધસીને સાફ કરવામાં આવે છે, ત્યારે બહારનું લાલ રંગનું પડ કાઢી નાંખવામાં આવે છે. ચોખ્ખાના ઉપરના લાલ રંગના છોતરાંની અંદર જે પદાર્થ હોય છે, તે પદાર્થ બીજા ખોરાકની અંદર અને ખાસ કરીને કઠોળની અંદર હોય છે. તેથી જે લોકો સાફ કરેલા ચોખ્ખા અને માછલી ઉપરાંત કઠોળ અને તરકારી ખાય છે, તેને આ રોગ લાગુ પડતો નથી.

નાનાં બાળકોને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે, અને કેટલેક ઠેકાણે ખાસ કરીને મનીલા શહેરમાં જ્યાં એક વરસના બાળકોનું મરણ નીપજે છે તેમાંનો મોટો ભાગ બેરીબેરીના રોગથી મરણ પામે છે. બાળકો સફેદ ચોખ્ખા ખાતાં નથી, એ વાત ખરી છે, પણ તેમની મા તો ખાય છે. મા પોતાના પોષણ માટે સફેદ ચોખ્ખા પુષ્કળ ખાય છે, તેથી તેના શરીરને તંદુરસ્ત રાખવાને ચોખ્ખાના બહારના ઢાંકણમાં જે પદાર્થ રહેલો છે, તે ન મળવાથી તેનું દૂધ ખામીવાળું હોય છે. તેથી જે બાળકનું પોષણ આ દૂધ પર હોય છે, તેમાંના કેટલાકને આ રોગ લાગુ પડે છે.

આ રોગનાં ચિન્હો બાળકમાં નીચેપ્રમાણે હોય છે:—

આ રોગવાળાં બાળકો હંમેશાં માના ધાવણુપર રહે છે, અને રોગ જ્યારે માલમ પડે ત્યારે ધણું કરીને બાળક બે માસનું હોય છે. બાળક માંદું દેખાતું નથી, કારણ કે તેનું મોં પુલેલું હોય છે, અને તે પુષ્કળ ધાવે છે. તેમજ તંદુરસ્ત બાળક જેમ હસે, રમે તેમ રમે છે, અને હસે છે. પણ એમ જણાય છે કે મોં તથા નાકની આસપાસ ભુરાશ પડતો રંગ હોય છે, ઉંધ આવતી નથી, બેચેની લાગે છે અને અવાજ ધીમો પડી જાય છે. કેટલીકવાર પ્રથમ ચિન્હ એ જણાય છે કે બાળક ઓચિંતુ રડે છે, તે રડવાનું વધતું જાય છે, અને તેમાંથી આંકડી શરૂ થાય છે, અને થોડા કલાકમાં તે મરણ પામે છે. આ રોગવાળા બાળકોને શ્વાસ લેતાં ધણી મુશ્કેલી પડે છે. બાળક ડસકાં ભરી રડે છે, અને નિઃશ્વાસ નાંખે છે. મોં ભુરું થઈ જાય છે, શ્વાસ અને નાડી ધણું જલદી ચાલે છે. તાવ બીલકુલ હોતો નથી. જે તપાસ કરવામાં આવે તો એમ માલમ પડે, કે આ બાળકની માતા સફેદ ચોખ્ખા ઉપરજ પોતાનું જીવન લગભગ પૂરેપૂરું ગાળે છે.

આ રોગ કેવી રીતે અટકાવી શકાય?

ઉપર જે કહેવામાં આવ્યું છે, તે પરથી માલમ પડે છે, કે રોગ કેવી રીતે અટકાવી શકાય છે. પોલિશ કરેલા ચોખા ખાવાને બદલે કુસકીવાળા ચોખા ખાવા, એજ ખાસ જરૂરનું છે. આ બચાંકર રોગ કંઈપણ ખર્ચ વધાર્યા વગર અટકાવી શકાય છે. ઘસીને સાફ કરેલા ચોખા જેટલી રૂચી ઉત્પન્ન કરે છે, તેટલીજ રૂચી ઉપલા પડવાળા ચોખા ઉત્પન્ન કરે છે. અને જો ચોખાનાં લાલ રંગનાં છોતરાં ઉતારવાનો રિવાજ ન પડી ગયો હોત, તો ભૂતકાળમાં જેમ આ રોગ શાપરૂપ થઈ પડ્યો, તેમ થઈ પડત નહિ.

જે લોકો, આમ ઘસીને ચળકતા કરેલા ચોખા ખાવાથી જે હાનિ થાય છે, તે સમજતા હોય, તેમણે બીજાને આ બાબતનું શિક્ષણ આપવું એ જરૂરનું છે. ચળકતા નહિ કરેલા ચોખા ઘસીને ચળકતા કરેલા એવા ચોખા કરતાં દરેક બાબતમાં ચઢીઆતા છે, તેથી બધાએ સારો દાખલો બેસાડવા ખાતર કુસકીવાળા ચોખા ખાવા. ખોરાકની મુખ્ય વસ્તુ દાળ અથવા બીજા કઠોળને બનાવવાની અગત્ય બધાએ સમજવી જોઈએ, અને માછલી તથા ચોખાપર બહુ આધાર રાખવો જોઈએ નહિ.

સારવાર

આ પ્રકરણના આગલા ભાગમાં જે ઇલાજ બતાવ્યો છે, તે ઇલાજ રોગ ગંભીર થાય, તે પહેલાં વાપરવામાં આવે, તો સાફ થવાનો સંભવ છે. આ રોગના બચાંકર કેસોમાં ચોખા સાફ કરતી વખતે ઉપરનો ભાગ કુસકી જે કાઢી નાખવામાં આવે છે, તેનો ભુકો કરી દવા તરિકે વાપરવાની જરૂર છે.

સૂચના:—

બેરીબેરી રોગની સારવાર

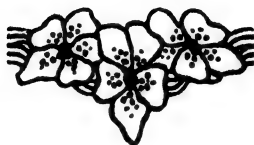
આ રોગની સારવાર માટે નીચેની સૂચના ઉમેરવામાં આવે છે.

આ રોગનાં શરૂઆતનાં ચિન્હો જેમ જલદી માલમ પડે, તેમ વધારે સાફ કેમકે તાત્કાલિક ઉપાય કરવાથી પરિણામ સાફ આવે છે, અને રોગ મટી જાય છે. આ દરદમાં જે જે ભાગોને અસર થાય છે, તે તે ભાગનું દુઃખ ઓછું કરવા માટે દરદીને આરામ આપવો. હાથ પગને માસાજની ક્રિયા પ્રમાણે મસાજવા. પગને ગરમ પાણીમાં રાખીને શેક કરવો, અને પેટપર અવારનવાર ગરમ અને ઠંડો શેક કરવો વગેરે. દિવેલ કે વિલાયતી મીઠાના જેવા ભુલાય આપીને આંતરડાં

સાફ રાખવા. દરદીને માણસના પોપણને માટે જે જરૂરનું છે, એવો સારો ખોરાક (બધાં તત્ત્વવાળો) આપવો. ખોરાકમાં ખમીર આપવું. તે એક નાની ચમચી ભરીને ઉકાળેલા દૂધ સાથે મેળવીને આપવું. આને સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે તેમાં મલાઈ નાંખીને હલાવવું, અને ખાધા પછી તે પિવાડવું. આ રોગના દરદીને નીચે પ્રમાણેનો ખોરાક આપવાની ખૂબ બલામણુ કરવામાં આવે છે.

નરમ બાફેલા ઈંડા, તાજું દૂધ, કઠોળ, વટાણા, મસુરની દાળ, ધઉના લોટની શેટલી, બીજીનો રસ Spinach નામનો અને શતાવરીનો બાજપાલો (Asparagus પાલકની બાજ), અને અખરોટ તથા શાકભાજીમાંથી મળી આવતું Vitamines નામનું પૌષ્ટિક સત્ત્વ.

આ રોગ સારો થયા પછી પણ થોડાં અઠવાડિયાં સુધી ખોરાકની બાબતમાં ખૂબ સંભાળ રાખવી.



આંતરડાંમાં થતાં કરમ અને ત્રીકીનાઈ જંતુઓ

માણસના શરીરમાં જીવતા રહી શકે, એવા જંતુઓની ઘણી જાત છે. કેટલાક જંતુઓ ઘણા નુકસાનકારક છે, અને કેટલાક નુકસાનકારક નથી. આ પુસ્તકમાં સૌથી સાધારણ કરમીઆ વિષે કહેવામાં આવશે.

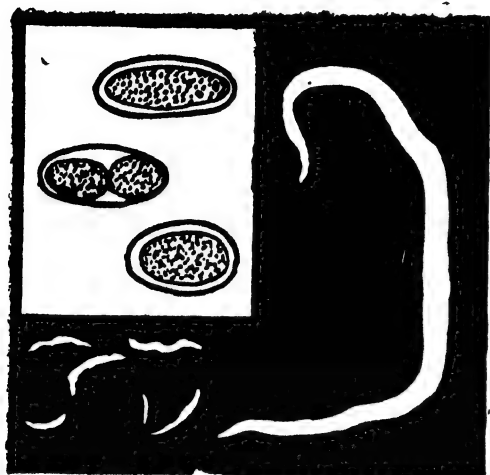
ગોળ આકારના લાંબા કરમ

આ જાતના કરમનું શરીર ગોળ અને બંને છેડે અણીદાર હોય છે. તેનું શરીર ચાર થી છ ઈંચ લાંબું હોય છે. જે કે સાધારણ રીતે તે નાના આંતરડાંમાં રહે છે, તોપણ કોષકવાર તે હોજરીમાં દાખલ થાય છે; ને કોષવાર ઉલટી સાથે બહાર પડે છે; અથવા તો ગળામાં ઉંચે ચઢી આવે છે. તેઓ શ્વાસનળીમાં પણ દાખલ થઈ જાય છે, અને બાળકને ગુંગળાવી નાંખે છે એવો સંભવ છે. જે થોડાજ કરમ આંતરડાંમાં હોય તો તેનાથી કંઈ ખાસ ચિહ્નનો માલમ પડતાં નથી. બાળકને કરમની ઉપાધિ થઈ હોય, તો તેની સાધારણ નિશાની એ છે, કે તેની ભૂખ મરી જાય છે, અને તેને વારંવાર ઓકારી આવે છે અને બેચેની લાગે છે. પોતાને પેદુમાં દુઃખ થાય છે, એમ કોષવાર બાળક જણાવે છે. નાક ચોળવું, અને દાંત કકડાવવા, એ પણ બાળકને કરમ થયાની નિશાની છે. હોશીયાર ડાક્ટર બાળકનો ઝાડો સૂક્ષ્મદર્શક યંત્રથી તપાસીને કહી શકે, કે બાળકના પેટમાં લાંબા ગોળ કરમ છે, કે કેમ.

સારવાર

નાનાં બાળકને માટે સારવારનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે, કે તેને બપોરે દિવેલનો જીલાબ આપવો. અને તેજ દિવસે સાંજે અર્ધો ઐઇન સેન્ટોનીન આપવું. બાળક ખૂશીથી ખાઈ જાય, તેટલા માટે સેન્ટોનીન થોડી ખાંડમાં મેળવીને આપવું. બીજે દિવસે સવારે તેમજ બપોરે પણ અર્ધો ઐઇન સેન્ટોનીન આપવું, અને છેલ્લી વખતે સેન્ટોનીન આખા પછી બે એક કલાકે ફરીથી દિવેલ આપવું. બે દિવસ સુધી દવા આપવામાં આવે, તે દરમિયાન શાકભાજી ખવડાવવા નહિ, પણ લાત, કાંજ કે ઈંડા આપવા. જે આ પ્રમાણે ખોરાકની પરહેજ રાખવામાં આવે નહિ, તો પેટમાં ગમેલું સેન્ટોનીન બધા કરમને (આંતરડાંમાંના) મારી શકશે નહિ.

બાળકને વારંવાર આંતરડામાં કરમની ઉપાધિ થઇ આવે છે, અને તે અટકાવી શકાય, એમ નથી. તેથી બાળકને વરસ દરમિયાન ફેટલીક વખત અર્ધો એઇન સેંટોનીન આપવું. જે બાળકને ઓઠારી આવે નહિ કે એએની લાગે



આંતરડામાંના કરમ

નહિ, કે દુઃખાવો થાય નહિ, તો પણ જે આંતરડામાં બે ત્રણ કરમ હોય, તો ખોરાક પચવામાં અને તેનું લોહી બનવામાં તેમજ તેથી બાળકના શરીરની વૃદ્ધિ થવામાં હરકત કરે છે.

‘સેંટોનીન’ ઝેરી દવા છે, માટે બાળકને વધારે આપવું નહિ. એ દવા આપ્યા પછી બાળકને પીળો પિશાબ થાય છે. અને બાળકને બધું પીળું પીળું દેખાય છે. પણ આનાથી કંઈ નુકસાન થતું નથી, કેમકે આ વિકાર થોડો વખતજ પહોંચે છે.

ગોળ કરમને થતા શી રીતે અટકાવી શકાય?

ફેટલાક લોકો ધારે છે, તે પ્રમાણે આ કરમ છોકરાંઓના આંતરડામાં કુદરતી રીતે ઉત્પન્ન થતા નથી. ખોરાક અને પાણી સાથે તેના ઈંડા શરીરમાં દાખલ થાય છે. આ કરમ અસંખ્ય ઈંડાં મુકે છે, અને તે ઝાડા સાથે બહાર નીકળે છે. તેમના ઈંડા આવી રીતે ઝાડાની સાથે જમીનપર, તળાવમાં, અને ઝરાઓમાં તથા વાડીમાં ઉગતા શાકભાજીપર વેરાય છે.

આ જંતુથી દૂર રહેવા માટે પીવાના પાણીને ઉકાળીને જ પીવું જોઈએ. બળરમાંથી આણેલાં શાકભાજી બરાબર રાંધીનેજ ખાવાં જોઈએ, તેમજ ફળને પણ શેકીને છાલ ઉતારીને ખાવાં. બચ્ચાંઓને મોંમાં આંગળાં ધાલવા દેવાં નહિ. કેમકે તેમના હાથ બગડેલા હોય, અને તે ઉપરના કચરામાં કરમના ઈંડાં તથા બીજા રોગ ઉત્પન્ન કરનાર જંતુઓ હોય. તેમજ જે કોઈ ચીજને બાળકો મોંમાં ધાલે છે, એવી વસ્તુ ચીજને ઉપર પણ કરમના જંતુનાં ઈંડાં હોય.

આંતરડાના આવા ફેટલાક કીડાઓ કુતરા અને બિલાડી ના આંતરડામાં પણ માલમ પડે છે. જે કુતરો કે બિલાડી કોઈ બાળકના હાથ ચાટે તો હાથ

ઉપર ફીડાના ઈંડાં ચોટી જાય છે. પછી જો બાળક આંગળાં મોંમાં ધાલે, તો અથવા ખોરાકની વસ્તુ હાથ વડે ખાય તો આવાં ઈંડાં બાળકના મોંમાં પેસી જાય છે. કુતરા કે બિલાડીને ધરમાં દાખલ થવા દેવા નહિ, તેમજ તેમને બાળકના હાથ, અને ચહેરા કદી પણ ચાટવા દેવા નહિ.

હુકવર્મની જાતના નાના કરમો (Hook worms)

ધણે સ્થળે દરેક દસ માણસમાંથી નવ માણસને આ રોગ લાગુ પડે છે. માણસની જાણમાં હોય એવો સર્વ સાધારણમાંનો એક અને બહુજ સહેલાઈથી અટકાવી શકાય એવો આ રોગ છે. પહેલાં કેટલેક સ્થળે રહેનારા માણસો વિષે એવું ધારવામાં આવતું, કે તેઓ આળસુ અને નકામા માણસો છે; પણ પાછળથી એવું માલમ પડ્યું, કે આ જંતુઓની અસરને લીધેજ તેઓ નબળા અને કામ કરવામાં અશક્ત માલમ પડ્યા હતા. આ રોગને સારો કરવા માટે, તથા રોગ ફેલાતો અટકાવવા માટે યોગ્ય પગલાં લેવાયાં, કે તરતજ જે માણસોને આળસુ અને ઉદ્વેગના ઉત્સાહ વિનાના ગણી કાઢવામાં આવ્યા હતા, તેઓ ઉઘોગી અને ઉત્સાહી માણસો બની ગયા.

આ જાતના કરમીઆ નાના, ગોળ, સફેદ અને એક ઈંચના અર્ધાં કે ત્રીજા ભાગની લંબાઈના અને સીવવાના દોરા જેવડાજ લગભગ જડા હોય છે. જો સીવવાના દોરાના અર્ધાં અર્ધાં ઈંચ લાંબા કકડા કરવામાં આવે, તો દરેક કકડો આ એક કરમ જેવોજ દેખાય. આ નાનાં હુક કરમ બચ્ચાંઓ તેમજ મોટા માણસોના શરીરમાં પણ દાખલ થાય છે. કેટલીક વાર તેઓ દસકે વીસની સંખ્યામાં હોય છે. પણ કેટલીક વાર તો એકી વખતે આંતરડામાં એવા કેટલાક હજાર જંતુઓ જોવામાં આવે છે. તેઓ આંતરડાંની અંદરની બાજુમાં વળગી રહે છે, અને લોહી ચૂસ્યા કરે છે. તેઓ લોહી ચૂસે છે એટલુંજ નહિ, પણ કરડી કરડીને એવા જખમ કરે છે, કે તેમાંથી હંમેશાં લોહી ઝર્પા કરે છે, આમ હંમેશા લોહી ઝર્પા કરવાથી, તેમજ આ કૃમીઓએ જે ઝેર બનાવ્યું હોય છે, તેની અસરથી દરદી નબળો અને શીકંકા પડી જાય છે.

શક્તિ એટલી બધી ઓછી થઈ જાય છે, કે ખાસ કરીને ક્ષય, અને ખીજ રોગો પણ સહેલાઈથી લાગુ પડી જાય છે. જે છોકરાંઓને આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય છે, તેઓ શીક્ષા અને ટુંકાં અવયવોવાળા થઈ જાય છે. તેમની શરીર શક્તિ અને શુદ્ધિ શક્તિનો જોષએ તેટલો વધારો થતો નથી. શરીરની વૃદ્ધિ એટલી બધી અટકી જાય છે, કે અરાઢ વીસ વરસનો જુવાન દસપાર વરસના છોકરા જેવો જણાય છે. જો કોઈ બાળકને આ રોગના ધણા કરમો લાગુ પડ્યા હોય, તો તે બહુજ ધીમે અને અભ્યાસમાં બહુજ પાછળ પડી જાય છે.

આ ભતના કરમીઆના રોગના ચોક્કસ દૃષ્ટીતાં ચિહ્નો.

ચામડી ઉપર દ્વિકાશ, આળસ, હોજરીમાં વારંવાર દરદ થઇ આવવું, મનુસ્ત થઇ જવું, તેમજ સુનો કે માટી ખાવાની ટેવ આ બધાં સર્વ સાધારણ ચિહ્નો ઉપરથી માલમ પડી આવે છે, કે બાળકને કે મોટા માણસને આ રોગ લાગુ પડ્યો છે કે કેમ.

વળી ડૉક્ટર પણ સૂક્ષ્મ દર્શક ચંત્રથી થોડો ઝાડો તપાસીને ચોક્કસપણે કહી શકે, કે આ રોગ છે, કે કેમ.

અંગુડી વચ્ચે અને પગને તળીએ ચેળ આવવી, એ પણ એક એવું ચિહ્ન છે, કે જેથી આ રોગનાં કરમો પગની ચામડીમાં થઇને શરીરમાં દાખલ થાય છે એમ ખતાવી આપે છે.

આ રોગ કેવી રીતે ફેલાય છે, અને તેને કેવી રીતે અટકાવવો.

આંતરડામાંના કરમીઆ અસંખ્ય ઈંડાં મૂકે છે, તે ઝાડા વાટે બહાર પડે છે અને જ્યાં તે ઝાડા પડે છે, ત્યાં તેઓ ફેલાઈ જાય છે. આ ઈંડાંમાંથી, વધીને દર દિવસમાં નાના કરમીઆ થઇ જાય છે. આ કરમીઆ વાડામાં, બગીચામાં અને ખેતરોમાંની માટીમાં પણ હોય છે. વળી તેઓ વનસ્પતિ ઉપર અને પાણીમ પણ હોઇ શકે છે. કાચાં શાકભાજી અને ફળાદિ ખાવાથી, કે ઉકાઠ્યા ચગરનું પાણી પીવાથી તેઓ શરીરમાં દાખલ થાય છે. જેઓને આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય છે, તેઓમાના ધણાઓને ઉધાડા પગે ચાલવાથી આ કરમો લાગુ પડી ગયા હોય છે. જમીન પર જે નાના ટુક કરમીઆ હોય છે, તે પગે અને હાથે વળગે છે, તેમજ શરીરના ઉધાડા ભાગોને પણ અડકવાથી ચામડી વાટે શરીરમાં દાખલ થાય છે. ચામડી વાટે દાખલ થયા પછી તેઓ છેવટે આંતરડામાં પહોંચી જાય છે, અને આંતરડાંની અંદરની બારીક ચામડીને કરડે છે, તથા લોહી ચૂસવા માંડે છે. આ રોગને અટકાવવા માટે ખાસ જરૂરનું તો એ છે, કે માણસોએ ઝાં ફરીને જમીન બગાડવી નહિ. આમ કરવામાં યોગ્ય જનજૂ બધાવી તેની વપરાશ વધારવી જોઇએ. આ રોગવાળા બધા દરદીઓ બહાર ખુલ્લી જમીનમાં ઝાડે ફરવાને બદલે જનજૂમાં જાય, તો આ રોગ જલદીથી નાશુદ કરી શકાય. પણ જ્યાં સુધી લોકો બહારની જમીન પર કે એવા જનજૂમાં જાય કે જ્યાંથી ઝાડો વરસાદ, ભૂંડ, મરઘાં તેમજ માખી વગેરેથી એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે અને ઘરોમાં ભઇ જવામાં આવે તો આ રોગ ધણો ભયંકર રીતે ફેલાઇ જાય છે.

જનજૂમાં એવી ડોલો મૂકવી કે જે ઢાંકી શકાય. આ ડોલ રોજ ખાલી કરી સાફ કરવી. વાડીની જમીન પર મેલું નાંખવું નહિ. પણ જમીનમાં દાટી દેવું. જનજૂ બાંધી શકાય નહિ, અને માખીને દાખલ થતી અટકાવવા માટે તેનું

ઢાંકણુ પણ થઇ શકે નહિ, તો ખીજી રીત એ છે, કે પહેલાં જમીનમાં ખાડો ખોદવો. પછી એક મજબૂત પેટી લેવી (તેમાં માખી દાખલ થઇ શકે તેવાં ખાકાં ન હોય તે ધ્યાનમાં રાખવું.) તે પેટીના તળીઆમાં એક બાકું કરવું. પછી આ પેટી ઉંધી કરીને જમીનના ખાડાના ઉપર મૂકવી, અને પેટીની નીચેની ફારણુની આસપાસ માટી દાટી દેવી. પેટીમાં તે બાકારા કરતાં એક મોટું પાટીઉં રાખવું, અને જ્યારે પેટીના ઉપયોગ કરવો ન હોય, ત્યારે પેટીને મજબૂત ઢાંકી રાખવી. થોડા વખત પછી પેટી ખસેડી લેવી અને ખાડો મટાડીથો પૂરી દેવો. આ વ્યવસ્થાથી ઝાડા ઉપર માખી બેસી શકશે નહિ, તેમજ ત્યાં જવા પામશે નહિ, અને જમીનપર ઝાડો વેરણુ છેરણુ થતો અટકશે.

આ કરમીઆ (હુક કરમીઓ) જમીનમાં છ માસથી વધુ પણ રહી શકે છે. તેથી વાડીમાં, ખેતરમાં, કે એવી કોઇ જગાએ કે જ્યાં મેલું નાંખવામાં આવ્યું હોય, ત્યાં એક વરસ દરમિયાન ઉધાડે પગે જવું, એ ધાસ્તી-બરેલું છે.

આ જાતના કરમીઆથી બચવા માટે નીચેના નિયમો સહેલાઈથી પાળી શકાય તેવા છે. ઉધાડે પગે કશે જવું નહિ; વાડીમાં કે ખેતરમાં ખુલ્લા હાથવતી કદી ખોદવું નહિ. ઉકાળ્યા વગર પાણી પીવું નહિ, અને ઉકળતા પાણીમાં શાક-ભાજી, ફળ વગેરે બોળ્યા વગર ખાવાં નહિ.

નાદાન બચ્ચાંઓ જે તદન ઉધાડા શરીરે ફરે, અથવા તો શરીરનો નીચેનો અર્ધો ભાગ ઉધાડો રાખે, તો જમીન પર બેસવાથી આ જાતના કરમીઆ શરીરમાં દાખલ થવા પામે, એવો સંભવ છે.

સારવાર

આ કરમીઆના રોગમાં વિલાયતી મીઠું અને ગુંદરનાજેવી ચીકાસવાળી વસ્તુની બનાવેલી ઝીણી શીશીમાં (Capsuls) યાઇમોલ નામની દવા આપવામાં આવે છે. વિલાયતી મીઠું આપવાનો હેતુ એ છે, કે આંતરડાં સાફ થઇ જાય અને યાઇમોલની અસર કરમને પહોંચે. દરદીએ સાંજે યાઇમોલ લેતાં પહેલાં-બહુ થોડો ખોરાક ખાવો. સાંજે વિલાયતી મીઠું પીજવું; ખીજે દિવસે સવારે ઝાડો થયા પછી તરત યાઇમોલનો અર્ધો ડોઝ લેવો, અને બે કલાક પછી ફરીથી બાકીનો યાઇમોલનો અર્ધો ડોઝ લેવો. યાઇમોલનો ખીજો ડોઝ લીધા પછી. બે કલાકે વિલાયતી મીઠું ફરીથી પીવું. તેથી જે કરમીઆ આંતરડામાં બાજી રહ્યા હશે, તેઓ યાઇમોલની અસરથી ઢીલા પડી ગયા હશે, અને તેઓ મીઠાની અસરથી બહાર નીકળશે યાઇમોલનો દરેક ભાગ પીધા પછી દરદીએ દરેક વખતે અર્ધો કલાક જમણે પડખે સૂઇ રહેવું. યાઇમોલ લીધા પછી અને જ્યાં સુધી વિલાયતી મીઠાના જીલાબની અસર પુરેપુરી થાય નહિ ત્યાં સુધી દરદીને

ખાવાનું કંઈ પણ આપવું નહિ. થોડું પાણી કે ચાહ આપી શકાય; પણ ખોરાક ખીલકુલ આપવો નહિ, જો થોડો પણ દારૂ પીધામાં આવે, અથવા થોડું પણ માંસ કે તેલ ખાધામાં આવે, તો થાઇમોલની અસરથી ઝેર ઉત્પન્ન થાય છે, માટે આવી વસ્તુઓ ખાવીજ નહિ.

થાઇમોલને ઘણુંજ ખારીક વાટીને લેવું. તેના બે ભાગ કરવા, અને એકેક ભાગ ગુંદરની બનાવેલી નાની સરખી ડબ્બી (કેપ્સુલ્સ) માં ભરીને ગળી જવો. એક ભાગ પછી બીજો ભાગ બે કલાક કરતાં જલદી લેવો નહિ. ઉંમરના પ્રમાણમાં દવા લેવાનું પ્રમાણ નીચે મુજબ છે.

બચ્ચાં માટે ૧ થી ૫ વર્ષની ઉંમર હોય તો થાઇમોલ ૭ા ડ્રોપ્સ આપવું.

“ ” ૫ થી ૧૦ ” ” ” ૧૫ ” ”

“ ” ૧૦ થી ૧૫ ” ” ” ૩૦ ” ”

મોટી ઉંમરના દરદી ૧૫ થી ૨૦ ” ” ” ૪૫ ” ”

“ ” ૨૦ અને વધારે ” ” ૬૦ ” ”

આ જંતુઓ ઝાડામાં બહાર આવે છે, ત્યારે ઝાડો ધોવાથી અને ખારીક કપડાથી ગાળવાથી દેખાઈ આવે છે.

વળી આ રોગનો બીજો પણ એક ઉપાય છે. અને તે એ, કે દરદીને. *Chenopodium* ચેનો પોડચમ નામની દવા આપવી. ૧ થી ૧૫ વરસની ઉંમર સુધી દર એક વરસ માટે એકેક ટીપું એ પ્રમાણે દવા અપાય છે. ૧૫ થી વધારે વરસની ઉંમરના દરદી માટે ‘ચેનો પોડચમ’ દવાના પંદર ટીપાં બધાં તેના દરેક પાંચ ટીપાનો એક એવા ત્રણ ભાગ કરવા, અને તે ત્રણ ભાગમાંથી દરેક ભાગ બપોળે કલાકે ચમચામાં ખાંડ નાંખી તેમાં મેળવીને આપવો. પણ આ દવાનો ઉપયોગ કરવાને આગલે દિવસે સાંજે વિલાયતી મીઠાનો જુલાય આપી રાખવો. તેમજ ‘ચેનોપોડચમ’ નો છેલ્લો ભાગ આખ્યા પછી બે કલાકે પાછો મીઠાનો જુલાય આપવો. *

નાના પાતળા સફેદ કરમીઆ (દોરા જેવા કરમીઆ) Threadworms

આ કરમીઆ એક ઈંચના ત્રીજા ભાગની લંબાઈના સફેદ અને પાતળા દોરા જેવા હોય છે, અને તેઓ ઘણું કરીને આંતરડાના નીચલા છેડાના ભાગમાં જ

※મૂલ્યનાઃ—આ જાતના કરમીઆનો સૌથી સરસ અને સહીસલામત ઉપાય એ છે, કે ‘કાર્બન ટેટ્રાકલોરાઇડ’ દવાના ૪૫ ટીપાં મોટી ઉંમરના દરદીને આપવા. આ દવા ગુંદરની ટોટી (કેપ્સુલ્સ) માંજ આપવી અને ફક્ત એકજ વખત આપવી જોઈએ. A. E. C.

મહત્તમ પડે છે. અને જો તેઓ ત્યાં હોય છે. તો ગુદાની આસપાસ અને અંદરના ભાગમાં ખુજલી અને થોડો સોજો ઉત્પન્ન કરે છે. આ કરમીઆ ઝાડા સાથે બહાર પડે છે. વળી ક્રોધ વખત આંતરડાંમાંથી બહાર નીકળી જઈ પહેરેલા કપડા પર પણ નીકળી આવે છે. નાની છોકરીઓને જો આ કરમીઆ હોય તો તેઓ ગુદામાંથી નીકળી, તેની પિશાબની ઈંદ્રિયમાં દાખલ થઈ ત્યાં ખજવાળ ઉત્પન્ન કરે છે, અને તે જગામાંથી રસી ઝરપાવે છે. નખળાં અને ગંદાં છોકરાં-ઓને આ રોગસાધારણ રીતે થાય છે.

રોગની સારવાર

આવા કરમીઆ દૂર કરવાને બાળકના ખોરાક ઉપર પૂરતું ધ્યાન આપવું. સ્વચ્છ અને પોષક ખોરાકજ ખવાડવો. અને ઠરાવેલા નિયમિત વખતની વચ્ચે ખાવાનું આપવું નહિ.

થોડું દિવેલ પિવાડવું, અને પછી ૨૦ ગ્રેઇન કિવનાઇન દરરોજ ગરમ પાણીમાં મેળવીને તે પાણીનો એનીમા આપવો. કિવનાઇનને બદલે ત્રણ ચમચા મીઠું (સાધારણ મીઠું) પણ વાપરી શકાય. બાળકને આ મીઠાવાળું પાણી અને તેટલો વધારે વખત સુધી આંતરડાંમાં રાખી મૂકવાનો આગ્રહ કરવો. એક અઠવાડિયા સુધી દર બીજે ત્રીજે દિવસે રાતની વખતે મીઠાના પાણીનો કે કિવનાઇનના પાણીનો એનીમા આપવો. જો બંને રીતો નિષ્ફળ નિવડે તો કવાશીઆના ટુકડાનો ઉકાળો આપવો. આ દવાને એકાદ ખાલામાં અર્ધા પાઇન્ટ પાણીમાં બાર કલાક સુધી પલાળવું. કવાશીઆના ટુકડાના છોડાંને પાણીમાંથી ગળીને કાઢી નાંખવા, અને પાણીનો એનીમા આપવો.

ગુદાની ખુજલી દૂર કરવાને પાંચ ટીપાં કાર્બોલિક એસિડ બે ચમચા વેસેલીનમાં મેળવી મહત્તમ બનાવી ગુદામાં ચોપડવું.

જો બાળક તે જગામાં આંગળાંથી ખજવાળે, તો આ કરમીઆનાં ઈંડાં આંગળાં પર અને નખની નીચે ચઢી આવશે; અને તેથી આ રોગવાળા બાળકના હાથ વારંવાર ધોવા એ જરૂરનું છે. આંગળાંના નખ અને તેટલા ટુંકા રાખવા. બાળકના કુલાં ધોઇને સાફ રાખવાં. કરમીઆનો ચેપ બાળકને વારંવાર લાગે નહિ તેટલા માટે આ ઉપાયો લેવા જોઈએ.

ટેઇપ વર્મસ

આ જાતના કરમ ૧૦ થી ૨૦ શીટ લાંબા અને પાતળા હોય છે. વારંવાર કુતરાં બિલાડાંને અડકવાથી, અને વાછરડાંનું અથવા હુછરનું વાસી માંસ ખાવાથી આ રોગ લાગુ પડે છે. આ જાતના માંસ પર સફેદ ચાઠાં હોય છે. અને તેજ

આવા ઉછરતા કરમીઆ છે. જે આવું માંસ ઉકાળ્યા વગર કે બરાબર રંધાયા વગર કોઈના ખાધામાં આવે, તે તે કરમીઆં આંતરડામાં દાખલ થઈ જાય છે, અને ત્યાં વધીને ઘણા લાંબા થઈ જાય છે.

આ રોગનાં કાર્ષ ખાસ ચિહ્નનો માલમ પડતાં નથી; પણ અપચો અને ચૂંક નાંખીને થતો પેટનો દુઃખાવો થાય છે, તેથી માણસ શીકકો પડી જાય છે. તેથી આ રોગ થયો છે, એમ જણાય છે. માથું દુઃખે છે, અને ચક્કર ચઢે છે. રોગનો ચોક્કસ પુરાવો આ નાના કરમીઆના ભાગ ઝાડામાં પડેલા દેખાય તોજ માલમ પડે છે.

સારવાર

આ સારવારનો મુખ્ય હેતુ રોગના કરમીઆનું માથું દૂર કરવું એ છે, કેમકે જ્યાં સુધી આ જંતુનું માથું છુટું પાડવામાં ન આવે, ત્યાં સુધી તે કરમ વધ્યા કરે છે. તેનો ઉપાય નીચે મુજબ છે:—

ઉપાય શરૂ કરતાં પહેલાંના બે દિવસમાં કોઈપણ જાતનો સખત ખોરાક લેવો નહિ. ચોખ્ખાની કાંજ, નરમ બફેલા ઈંડા, અને શાકભાજી કે માંસનો રસો આપવો. દરદીને પથારીમાં બે દિવસ સુધી સુવાડી રાખવો. પહેલે દિવસે સવારે થોડું દિવેલ આપવું, અને તે દિવસે બીલકુલ ખોરાક આપવો નહિ. બીજે દિવસે પાંચ વરસનું બાળક હોય, તે રાજહંસના છોડનું તેલ (Oleoresin) ૩૦ ટીપાં અથવા અર્ધો ડ્રામ આપવું. આ તેલ સ્વાદિષ્ટ હોતું નથી. તેથી કાંજ સાથે મેળવીને આપવું. બે કે ત્રણ કલાક પછી તે તેલ ફરીથી ૩૦ ટીપાં આપવું. આ વખત દરમ્યાન દરદીએ પથારીમાં શાંતિથી આરામ લેવો. તે તેલ ફરીથી લીધા પછી ચાર પાંચ કલાકે દિવેલનો જીલાબ આપવો. જ્યારે બાળકને ઝાડો થાય ત્યારે તે ઝાડો એક સાફ વાસણમાં ‘ગરમ પાણી રાખીને તેમાં થવા દેવો, કારણકે તેમ કરવાથી માલમ પડશે કે કરમનું માથું કપાઈ ગયું છે કે નહિ.

જંતુ નાશકારક દવા નાંખીને દરદીનો બધોજ ઝાડો ખોદી દાટી દેવાથી તથા ખોરાકને માટે લેવામાં આવતું માંસ બરાબર રંધીને ખાવાથી આ રોગ ફેલાતો નથી, તથા એપ લાગુ પડતો નથી. કુતરાં અને બિલાડીના પેટમાં પણ આ જાતના કરમ હોય છે, તેથી તેમને ઘરમાં દાખલ થવા દેવાં નહિ, અને કોઈપણ પ્રકારે બાળકના હાથ તથા મોં તેઓને ચાટવા દેવા નહિ.

ટ્રીકીના (એક જાતના કરમ)

આ જાતના કરમ ડુક્કરનું માંસ ખાધાથી થાય છે. આ કરમીઆ આંતરડામાં રહેતા નથી. પણ સ્નાયુમાં દાખલ થાય છે, અને ત્યાં દુઃખ ઉત્પન્ન કરે છે.

તાવનો સંભવ રહે છે, શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં અને સ્નાયુઓમાં દુઃખાવો થાય છે. શરીરના અવયવોની હીલચાલ થવાથી દુઃખ વધે છે, પણ સાંધાઓમાં દુઃખાવો થતો નથી. સ્નાયુઓ દબાવવાથી દુઃખ થતું માલમ પડે છે. આંખની નીચે સોળો જણાય છે, અને શ્વાસ ઓછો ચાલે છે.

આ રોગને માટે અસરકારક ધલાજ નથી. આંતરડામાંના કરમને દૂર કરવાને રોજ થોડું દિવેલ આપવું અને એનીમા આપવો. શરીરના સ્નાયુઓમાંના કરમને કાઢી નાંખવાનો કશો ઉપાય નથી. આ રોગ લાગુ ન પડે તે માટે એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવું, કે કુચ્છરતું માંસ ખાવું હંમેશને માટે છોડી દેવું.

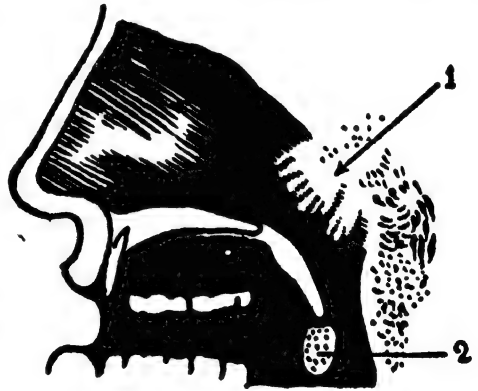


ટોન્સીલસ, એડીનાઇડસ, શરદી, સૂઝેલું ગળું ઈન્ફ્લુએન્ઝા, ઓન્કાઈટીઝ

(ટોન્સીલસ) જીભની આગળ માંસની ગાંઠનો અથવા માંસના પીંડનો સોજો

નાકનું ગળવું, નાક સૂઝવું, નાકવાટે જોરથી અંદર ખેંચવું, નાક તથા મોંની આસપાસ સોજો થવો, રાત્રી આંખ થવી, અબ્યાસમાં સુસ્તી, ઊંઘમાં ધોરવું, મોં ઉઘાડું રાખીને ઊંઘવું, કાન દુઃખતો હોય તેવી રીતે કાન પર હાથ રાખી ઊંઘવું; મોં ઉઘાડું રાખી એકી ટસે જોવા કરવું, મોં વાટે શ્વાસ લેનારાના આવાં કેટલાંક ચિન્હો જોવામાં આવે છે, ગળામાં જીભ આગળના માંસના પીંડ પર સોજો આવે છે, ત્યારે અથવા જીભની આગળની માંસની ગાંઠ પર સોજો આવે છે, ત્યારે મોં વાટે શ્વાસ લેવો પડે છે. જે બાળકોને પુરતું પોષણ મળતું નથી, અને જેઓ અસ્વચ્છ જગ્યામાં રહે છે, તેઓને આ રોગ લાગુ પડવાનો ધણો સંભવ હોય છે. અંગુઠો ચૂસવાથી અથવા તો રબરની ટોટી ચૂસવાથી ‘એડીનાઇડ’ નો રોગ લાગુ પડે છે.

જ્યાં આગળ નાક અને ગળું એકઠાં થાય છે, ત્યાં આગળની પાછલા ભાગમાંની ગાંઠ (એડીનાઇડ) વધી જાય છે. તે ગાંઠો ‘કાલીફલાવર’ ના પુલ (એકજાતનું શાક) ના આકારની હોય છે. અને તેનો રંગ લાલ હોય છે. તે હાથ ઉપર થતા સખત મસાને કંઈક અંશે મળતી આવે છે. તેઓ નાકના અંદરના છેડાના પાછલા ભાગ ઉપર લટકતી હોય છે, અને તેથી નાકનો હવાનો રસ્તો બંધ થઈ જાય છે, અને તેથી બાળક



(૧) ગળાના માંસના પીંડનો સોજો.

(૨) જીભની આગળ ગળામાં આવેલા માંસની ગાંઠમાં પડેલું ચાંદુ-ધારં.

ટોન્સીલસ, ઐડીનોઘડસ, શરદી, સૂએલું ગળું, ઇન્ફલુએન્ઝા, ઓન્કોર્ષટીઝ ૨૧૫

મેં વાટે શ્વાસ લે છે. (પાસેનું ચિત્ર જુઓ.) નાક વડે શ્વાસ લેવાને બદલે મેં વાટે શ્વાસ લેવામાં આવે, તો ધૂળ અને જંતુઓ વધારે પ્રમાણમાં શરીરમાં દાખલ થાય છે. જે બચ્ચાંઓને ‘ઐડીનોઘડ’ થાય છે, તેમના કાનમાં વારંવાર દુઃખાવો થાય છે. કાનમાંથી થોડું પર વહે કે ન પણ વહે. જે કાનમાં દુઃખાવો થાય, અથવા કાનમાંથી પર વહે તો તેને બહેરા થવાની ધારતી રહે છે, એટલુંજ નહિ, પણ ઘણો ગંભીર રોગ જેને મગજનો તાવ કહે છે તે થવાનો સંભવ રહે છે.

બચ્ચાંઓને મેં ઉઘડાવી તેની જીભને ચમચાની ઢાંડી વડે નીચી દાબવી, અને ‘ટોન્સીલ’ ગળાના અંદરના ભાગમાં ઉતર્યા છે કે સૂઝ્યા છે, કે કેમ તે જોવું. જે આ ગાંઠોપર સોજો ન આવ્યો હોય તો તે ગળામાં બહાર પડતી દેખાતી નથી, અને તેનો રંગ ગળામાંના આબુઆબુના બીજા ભાગ જેવો ગુલાબી હોય છે. જે આ ભાગ સૂઝી ગયો હોય છે, તો તેનો રંગ ઘેરો લાલ હોય છે. અથવા તો તેના ઉપર સફેદ ચાંદા પડી ગએલા હોય છે, કે કાંઈ વખત તેમાંથી પીળા રંગનું પર નીકળતું માલમ પડે છે. જે સોજો એકાએક થઈ આવે છે, તો બચ્ચું જણાવે છે કે ગળામાં દુઃખાવો થાય છે. અને તેની સાથે તાવ આવે છે, અને માથું દુઃખે છે. જ્યારે કાંઈપણ પીવામાં કે ખાવામાં આવે છે, ત્યારે ગળામાં દુઃખ વધારે થાય છે.

ગળાની આસપાસ અને કાનની પાછળની ચામડીમાં કંઈક સખત ગઠા જેવું છે કે કેમ તે તપાસવું. આ ગઠા તે સૂએલા પીંડા છે. આ એમ સૂચવે છે, કે નાકમાં, ગળામાં, કાનમાં કે દાંતમાં કાંઈપણ જાતનું ઝેર કે સોજો થયો છે, અને જે આખા શરીરને તંદુરસ્ત રાખવું હોય, તો તે ઝેર જલદી દૂર કરવું.

ઐડીનોઘડ અને સૂએલા ટોન્સીલથી નાક અને ગળું બંધ થઈ જાય છે. અને તેથી બાળક બરાબર શ્વાસ લઈ શકતો નથી, અને પરિણામે તેના શરીરને હવાનો પુરતો જથ્થો મળતો નથી.

•ઐડીનોઘડ એને સૂએલા ટોન્સીલ ઝેરી જંતુઓ લોહીની સાથે હૃદય સુધી પહોંચી જાય છે, તેથી હૃદયનો રોગ થાય છે, અથવા શરીરના અવયવોના સાંધા સુધી પહોંચી જાય છે, તો સંધીવાનો રોગ થાય છે. ઐડીનોઘડ અને ટોન્સીલથી જે જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે તે શરીરના બીજા ભાગમાં પહોંચી જાય છે, અને બીજા રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. શરીરનો વધારો બરાબર થવામાં તેઓ અડચણ નાંખે છે, તેથી ઐડીનોઘડના રોગવાળાં બાળકો ઠીંગણાં અને ટુંકા થાય છે. આ રોગના જંતુઓ બાળકના શરીરમાં ધીમે ધીમે ઝેર પ્રસારાવે છે, તેથી તેનો અભ્યાસ પણ ધીમે પડી જાય છે. આ જંતુઓને લીધે બાળકોને વલયરોગ (પ્રકરણ-૨/

બુઝો) લાલ ચાઠાનો તાવ, અને ગોવડું થવાનો વધારે સંભવ રહે છે. આમાંનો કોઈ રોગ લાગુ પડે તો બાળકને તે રોગનો ઘણો સખત હુમલો થાય છે. અને સાજા થતાં ઘણો વખત લાગે છે.

સારવાર

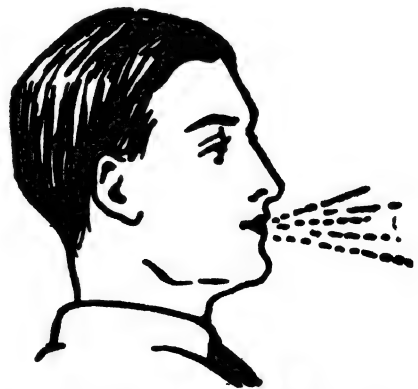
જો બાળકને ‘એડેનોઇડ’ હોય તો તેનો એકજ ઇલાજ છે અને તે એ છે, કે તેને કોઈ સારા ડાક્ટર પાસે દવાખાને લઈ જવો, અને ‘એડેનોઇડ’ કાપી નાંખાવવો. આ સોજાથી કંઈ નુકશાન થશે નહિ એમ સમજી બેદરકાર રહેવું નહિ, પણ બંને તેટલું જલદી એડેનોઇડ કાપી નાંખાવવો, જેથી બાળકનું મોં કદરપું, શરીર ડુંકું, અને ઘણા ગંભીર રોગો થતા અટકશે.

જો “ટોન્સીલ” હંમેશા સૂઝેલા હોય નહિ, પણ સોજો અને દુઃખાવો એકા-એક થઈ આવે, તો થોડું દિવેલ કે વીલાયતી મીઠાનો બુલાબ આપવો તથા ગળા-પર અને જડબાના નીચેના ભાગપર પાણીનો શેક કરવો વળી કાગળા કરવા વિષે પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવેલો ઉપચાર નં. ૯ તથા ૧૦ પણ ચોજવો. કાગળા કરવાની દવા વાપરવા ઉપરાંત સૂઝેલી ‘ટોન્સીલ’ ને પણ એ દવા લગાડવી. જો આ ‘ટોન્સીલ’ હંમેશાં સૂઝેલા રહેતા હોય, કે ન રહેતા હોય, પણ તેમના ઉપર પીળા પડનાં ચાંદાં દેખાય, તો એ ટોન્સીલને કપાવી નાંખવા.

સળેખમ અથવા શરદી

કોઈપણ એક રોગ કરતાં સાધારણ શરદી વધારે લોકોને લાગુ પડે છે. કેટલાકને વરસમાં ઘણીવાર માથે કે છાતીપર શરદી લાગી જાય છે. અને શરદીનો એક હુમલો સારો થતાં પહેલાં બીજો હુમલો થાય છે.

શરદીનું કારણ ઘણું કરીને જંતુઓ હોય છે. જેમ ગોવડું કે ત્રિદોષ તાવ ચેપી છે, તેમજ શરદી પણ ચેપી છે. ઠંડી હવા કે ઠંડા પવનથી શરદી લાગતી નથી. ઉત્તરધ્રુવના પ્રદેશની શોધ બોળ કરનારા માણસો જેઓ સખતમાં સખત ઠંડી હવામાં ફરે છે, અને જેમને પુષ્કળ ઠંડો પવન લાગે છે, તેઓ જ્યાં સુધી ત્યાંથી પાછા



ખાંસી આવવાથી શરદીના જંતુ ફેલાય છે.
તેલું ચિત્ર

ફરીને પોતાના વતનનાં માણસો કે મિત્રોમાં મળેહળે નહિ, ત્યાં સુધી તેમને શરદી લાગુ પડતી નથી. આ ઉપરથી એમ માલમ પડે છે કે જે લોકો ને શરદીનો રોગ લાગુ પડ્યો હોય છે, તેમની મારફતે ખીજને તે લાગુ પડે છે. કાલેરા કે ગોવર્ડ જેવી રીતે પુષ્કળ ફેલાઇ જાય છે, તેવીજ રીતે આ રોગ (શરદી) પણ ફેલાય છે. કુટુંબમાં એકાદ માણસને શરદી લાગી હોય, તો ત્યારપછી ખીજએને પણ વારાફરતી શરદી વારંવાર લાગુ પડે છે.

સાધારણ શરદીથી મરણ નીપજતું નથી, છતાં પણ તેને લીધે ખીજ ત્રિદોષ, ક્ષય, સંધીવાનો તાવ, અને બહેરાપણું જેવા બયંકર રોગોનો માર્ગ તૈયાર કરે છે.

શરદી તથા સળેખમ કેવી રીતે અટકાવી શકાય

શરદી થતી અટકાવવાનો આધાર કટલીક બાબતોપર રહે છે. સૌથી અગત્યની એક વાત તો એ છે, કે યોગ્ય ખોરાક લેવાથી, તથા નિયમિત કસરત કરવાથી શરીર સારી સ્થિતિમાં રહે છે. જે માણસ પરસેવા વળે ત્યાં સુધી રોજ નિયમિત કસરત કરતો નથી, અને પુષ્કળ ખાય છે, તેને શરદી વારંવાર થાય છે. ગળ ઉપરાંત ખાવું, અને પુરતી કસરત ન કરવી; એ બે શરદી થવાનાં મુખ્ય કારણો છે. ઠંડા પાણીથી આખે શરીરે રોજ નહાવું, એ શરદીને અટકાવવાનો સૌથી સરસ ઉપાય છે. સળેખમ તથા શરદી થયાં હોય, એવા માણસોના સમાગમમાં ન આવવું. જે ઓરડાનાં બારણાં બંધ રાખવામાં આવે અને તેમાં ઘણાં માણસો હોય તો સાળ માણસને પણ તેવી જગાએ શરદી લાગવાનો સંભવ છે. તેમજ ટ્રામમાં તેમજ જાહેર સભામાં પણ શરદી લાગવાનો સંભવ છે. જે શરદી અથવા સળેખમ થએલો માણસ ખીજ માણસના મોં આગળ ઉધરસ અથવા છીંક ખાય તો સામા માણસને સળેખમ થવાનો ઘણો ભય રહે છે.

બધાને માટે વપરાતા પાણી પીવાનાં પ્યાલાં, હાથ અને મોં લૂછવાનો ટુવાલ, તંબાકુ પીવાની નળી, રમકડાં, આંગળીઓ વગેરે જે કાંઈ નાક અને મોંમાંથી નીકળતા બળગમને લીધે બગડે છે, તે બધા મારફતે સળેખમનાં જંતુઓ ફેલાય છે. પુરતી હવા અને ઉજસ ન હોય, એવા ઘરમાં રહેવાથી, ધૂળવાળી હવા શ્વાસમાં લેવાથી, શરીર ઠંડુ અને હિનાશવાળું થવાથી, પરસેવાથી બીના થએલા કપડા પહેરીને પવનમાં બેસવાથી, ઊંધ ન આવવાથી અને શક્તિની બહાર કામ કરવાથી, શરદી અને સળેખમ નો રસ્તો તૈયાર થાય છે. જેઓ મોં વાટે શ્વાસ લે છે, જેના દાંત સડી ગયા હોય છે, અને જેના 'ટાન્સીલ' સૂઝી ગયા હોય છે, તે બધાંને વારંવાર શરદી થયા કરે છે. જે રીતે શરદી થાય છે તેનું જ્ઞાન મેળવ્યાથી અને તેનાપર પૂરતું ધ્યાન આપવાથી તે રોગ અટકાવી શકાય છે.

સારવાર

જો સારવાર જલદી શરૂ કરવામાં આવે, તો શરદી અટકાવી શકાય છે. જ્યારે શરદી લાગવાનાં ચિન્હો જેવાં કે છીંકા આવવી, આંખમાં પાણી આવવું, જરા જરા માથું દુઃખવું અને નાક બંધ થઇ જવું, માલમ પડે કે તરતજ શરદીને વધતી અટકાવવાનો નક્કી વિચાર કરવો. સૌથી સરસ એક ઉપાય તો એ છે, કે ધરતી બહાર જઇ સખત મહેનતનાં કામ કરવાં, જેવાં કે વાડીની જમીન ખોદવી, ઝડપથી ચાલવું, કે મહેનત પહોંચે એવું બીજું કંઈ કામ કરવું. પરસેવો થતાં સુધી કામ ક્યાં કરવું, અને પછી ગરમ પાણીથી નહાવું. ગરમ પાણીથી નાહી રહ્યા પછી ઠંડા પાણીનું ભરેલું વાસણ આખા શરીરપર ઢોળી દેવું, અને તરતજ સુકા ટુવાસથી ઝડપથી શરીર લૂછીને સુકું કરી નાખવું.

એ શરદી થયાને બે એક દિવસ થઈ ગયા હોય, તો પ્રકરણ ૨૦ માં બતાવ્યા પ્રમાણે ઘુંટણ સુધીના પગને ગરમ પાણીમાં રાખી શેક આપવો. ગરમ પાણી વારંવાર તે વાસણમાં ઉમેરતાં જવું, જેથી શેક આપવાનું પાણી ધણું ગરમ રહેવા પામે. જ્યારે પગ ગરમ પાણીમાં હોય ત્યારે એકલું ધણું ગરમ પાણી અથવા લીંબુનો રસ મેળવેલું કેટલાક પાઇન્ટ ગરમ પાણી પીતાં રહેવું. અને શરીરે પરસેવો વળે, ત્યાં સુધી પગ ગરમ પાણીમાં રાખી મૂકવા. આ પ્રમાણે થાય એટલે પરસેવો નીકળી જવા દેવો. વળી સવારમાં બેડીને શરીરને ગરમ પાણીનાં પોતાંથી શેક આપવો. તથા તે દિવસે ચોખ્ખાની કાંજ, નરમ ઉકાળેલાં ઈંડા, અને ફળ સિવાય કાંઈપણ ખાવું નહિ. શરદી મટાડવાને આ ઉપાય બહુ અસરકારક છે.

પગે ગરમ શેક કરતાં પહેલાં જીલાબની દવા વિલાયતી મીઠું કે દિવેલ લઈ લેવું, એ વધારે સાફ છે. અથવા જીલાબને બદલે ૧૦૬ ડીઝી (ફે. હા.) ગરમ પાણીનો એનીમા લેવો (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ.) ૫૦ મા પ્રકરણમાં બતાવેલા ઉપચાર નં. ૯, કે ૧૦ પ્રમાણે કાગળા કરી ગળું રોજ ત્રણ વાર ધોવું. જો નાક બંધ થઇ ગયું હોય, અથવા નાકમાંથી ગંધાતું બળગમ વહેતું હોય, તો જીગળા કરવાની ટ્રાઇક દવાને ગરમ કરી નાકવાટે ઉંચે ખેંચી.

જો કેટલોક વખત થયાં શરદી કાયમ રહી હોય, તો અને બળગમ નીકળ્યા કરતું હોય તો ઉપર બતાવી તે રીતે નાક વારંવાર સાફ કરવું, અને પછી પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવ્યા પ્રમાણેની દવા નં. ૧૬ નાકવાટે સૂંઘવી એ સાફ છે.

ગળાનો સોજો

ગળામાંના માંસપીંડ સૂઝી આવ્યા હોય, એ સુઝેલા ગળાનું એક સાધારણ

ટાન્સીલસ, એડીનોઇડસ, શરદી, સૂએલું ગળું, ઇન્ફલુએન્ઝા, ઓન્કાઇટીઝ ૨૧૯

કારણ છે. અને આની સારવાર ચાલુ પ્રકરણના પહેલા ભાગમાં જ બતાવેલી છે. ટાઇપીયુ કારણથી ગળું સૂઝ્યું હોય, તો પ્રકરણ ૨૦ માં બતાવ્યા પ્રમાણે દિવસમાં ત્રણવાર ૧૫ મીનીટ સુધી ગરદન પર શેક કરવો, અને પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવેલા ઉપાય નં. ૯ પ્રમાણે બપોલે કલાકે કાગળા પથ્થુ કરવા એ યોગ્ય ઉપાય છે. રૂનું પોતું બનાવી દવાવાળું કરીને ગળામાં ફેરવવું, એ પણ ફાયદાકારક છે.

ઓન્કાઇટીઝ

આ રોગનું સાધારણ નામ 'છાતી પરની શરદી' છે. ઘણી ખરી શરદીની પહેલી અસર નાકમાં થાય છે. અને પછી શ્વાસનળીને રસ્તે જતુંઓ ફેફસાંમાં ઉતરે છે. પહેલાં ઉધરસ થાય છે, તે સુકી અને દરદીને આડોઅવળો કરી નાંખે એવી હોય છે. થોડા દિવસપછી કફને લીધે મોઢામાં બળગમ આવે છે.

છાતી પરની શરદીમાં જેમ બને તેમ જલદી ઉપાય કરવો અને તે લાંબો વખત જારી રાખવો. નહિ તો તેમાંથી ત્રિદોષ કે ક્ષય જેવા ગંભીર રોગ થવાની ખતીર રહે છે.

રોગની સારવાર

સાધારણ શરદીને માટે બતાવેલા ઉપાયો આને માટે પણ ચોખવા. પણ વધારામાં દિવસમાં ત્રણવાર છાતી પર પાણીનો શેક કરવો. જે કફ સુકેા હોય, અને દુઃખદાયક લાગે તો શેક કરવા ઉપરાંત પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવેલો ઉપાય નં. ૧૮ પણ ચોખવો.

જે ખાંસી ઘણા અઠવાડિયાં સુધી ચાલે, તો તેનું પરિણામ બચાંકર આવે છે, કેમકે તે કદાચ ક્ષયનું એક ચિહ્ન હોય છે. પ્રકરણ ૩૮ માં બતાવેલો ઉપાય ચોખવો.

જેઓ તંબાકુ નો ઉપયોગ કરે છે, તેમને વારંવાર એવી ખાંસી થઇ આવે છે, કે ખીડી પીવાનું બંધ કરવાથી તરત જલદી મટી જાય છે.

શરદીના તાવ (ઇન્ફલુએન્ઝા) ના ગ્રીપ

આ રોગ દર વરસે ફાટી નીકળે છે. અને એનાં ચિહ્નો સાધારણ શરદી જેવાં પણ સખત રૂપમાં હોય છે. શરૂઆતમાં જ નાક બંધ થઇ જાય છે, ઊંઠા આવે છે, અને આંખમાં પાણી ભરાય છે, અને માથું તથા પીઠ દુઃખે છે. સુક્ષ્મ ઉધરસ તથા થોડો તાવ આવે છે.

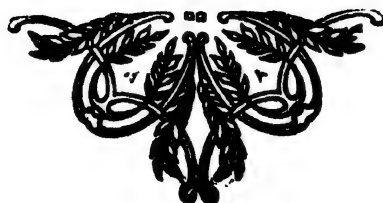
આ ઘણો બચાંકર રોગ છે, અને તેને લીધે ઘણાં ધરડાં માણસો દર વરસે મરણ પામે છે. જેઓ નબળાં હોય તેમને આ રોગ લાગુ પડે છે, તો તેમનું મરણ નિપજે છે.

રોગની સારવાર

આ રોગ ધણો ચેપી છે. જે કુટુંબમાં એકાદ જણને આ રોગ લાગુ પડે, તો તેને બ્યારે છીક કે ઉધરસ આવે, ત્યારે તેણે મોં અને નાક આગળ રૂમાલ જરૂર આડો રાખવો, કાગળ ઉપર થુંકવું, અને પછી કાગળ બાળી નાંખવો. કુટુંબના બીજા માણસોના ઉપયોગના દુવાલ, વાસણ અને પાણી પીવાના પવાલાં દરદીને વાપરવા દેવાં નહિ.

રોગની શરૂઆત માલમ પડતાંજ દરદીને પથારીમાં સુવાડી રાખવો અને શરદીના ઉપાય તરિક આ પ્રકરણના આગલા ભાગમાં બતાવેલા પગે અને હાથે શેક કરવાના ઉપાયો કામમાં લેવા દરદીએ અર્ધો પાઇન્ટ કે વધારે પાણી કે બ્રીચનું પાણી દર કલાકે બની શકે તેટલું પીવું. પગ ગરમજ રાખવા. પગની પાસે ગરમ પાણીથી ભરેલા શીશા રાખવાની જરૂર પડે તો તેમ કરવું.

ખોરાકમાં કાંજ, માંસનો તથા શાકભાજીનો રસો, અર્ધાં ઉકાળેલાં ઈંડા, અને ફળ સિવાય બીજું કાંઈ આપવું નહિ. કદ વધ્યો હોય તો આ પ્રકરણમાં જાતી-માંની શરદીને માટે બતાવેલા ઉપાયો કામમાં લેવા. પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવેલા ઉપાય નં. ૯ પ્રમાણે કાગળા દિવસમાં ત્રણ વખત કરી ગળું ધોવું. આને લીધે મોં અને ગળું સ્વચ્છ રહેશે, અને રોગ કાનના પડદા સુધી પહોંચતો તથા બહેરાશ લાવતો અટકશે.



ન્યુમોનીઆ અને પ્લુરીસી

Pneumonia & Pleurisy

ફેફસાંનો તાવ એ ફેફસાંનો રોગ છે, અને તે ત્રિદોષ તાવના જંતુઓથી ઉત્પન્ન થાય છે. આ રોગ સાધારણ રીતે એકદમ સખત ઠંડી વાદને શરૂ થાય છે. તાવની ગરમી એકદમ વધી જાય છે, અને છાતીમાં દુઃખાવો થાય છે. થોડો, સૂકો અને દુઃખાવો થઈને કફ પડે છે, અને શ્વાસોચ્છવાસ એકદમ વધી જાય છે. દરદી જમણી કે ડાબી બાજુએ પાસા પર સૂઈ રહે છે, અને પીઠ પર (ચત્તો) સૂઈ રહેતો નથી. મોં લાલ ચોળ થઈ જાય છે, અને ખાસ કરીને એક અથવા બે ગાલ લાલ ચોળ થઈ જાય છે. તાવના ફેફસાં હોઠ પર દેખાય છે, બળગમ લોહીથી રંગાએલો બહાર નીકળે છે. સાત, નવ, કે દસ દિવસ સુધી તાવ પુષ્કળ રહ્યા પછી એકદમ ઓછો થઈ જાય છે, અને તે વખતે પરસેવો પુષ્કળ થાય છે. ત્યારપછી દરદીને વધારે ચેન પડે છે, અને જો કંઈ અકસ્માત ન થાય તો દરદી ધીમેધીમે સુધરતો જાય છે. એ ત્રણ અઠવાડિયામાં તદ્દન સાજો થઈ જાય છે. કેટલાક દરદીઓ તાવની ગરમી ઉતર્યા પહેલાં મરણ પામે છે. તાવની ગરમી ઉતર્યા પછી ત્રિદોષના તાવની અસરથી અથવા તો ફેફસાંનો ક્ષય લાગુ પડવાથી મરણ નિપજે. દરેક ત્રિદોષવાળા દશ દરદીઓમાંથી ત્રણ કે ચાર આ રોગને લીધે મરણ પામે છે. જે લોકો ફરી દારૂ પુષ્કળ પીએ છે, તેઓ આ રોગમાંથી બાચેજ સાજા થાય છે.

આ રોગ કેવી રીતે અટકાવી શકાય તથા કેવી રીતે સારો થઈ શકે ?

આ રોગનાં જંતુઓ પુષ્કળ ફેલાય છે. આપણે તેમાંથી નાસી છૂટીએ નહિ; પણ જો શરીર મજબૂત અને તંદુરસ્ત રાખવામાં આવે, તો ત્રિદોષ તાવનાં જંતુઓ આપણને નુકસાન કરી શકે નહિ કોઈપણ જાતનો દારૂ, અથવા તંબાકુ વાપરવાથી આ રોગનાં જંતુઓની સામે થવાની આપણી કુદરતી શક્તિ નબળી પડી જાય છે. તે ઉપરાંત પોષક ખોરાકની તંગીને લીધે અથવા પુષ્કળ ખોરાક ખાવાથી, અધારા કે ઓછા ઉત્તમવાળા ખોરાકમાં રહેવાથી, બારીબારણાં બંધ કરીને સૂવાથી અથવા મોંએમાંથી ઓઢીને સૂવાથી, ખુધ કાઢીને બેસવાથી અને શરદી લાગવાથી આ રોગનાં જંતુઓની સામે થવાની માણસની કુદરતી શક્તિ નરમ પડી જાય છે.

નાક અને મોંમાંથી બળગમ બહાર ફેંકવાથી તથા ઉધરસ અને છીંકને લીધે આ રોગ ફેલાય છે. બીજાને પીવાનું પાણીનું ખાણું વાપરવાથી પણ આ રોગ લાગુ પડે છે. મહોલાની ધૂળવાળી હવા શ્વાસમાં લેવાથી અથવા ધરમાં ઝાડુ વાળવાથી ઉડતી ધૂળવાળી હવા લેવાથી શ્વાસ મારફતે ત્રિદોષ તાવના જંતુઓ શરીરમાં દાખલ થાય છે. અને તેથી રોગ લાગુ પડે છે, આ રોગ કેવી રીતે લાગુ પડે છે તે જાણવા પછી આ રોગ મટાડવાને શી સંભાળ લેવી જોઈએ, તે સમજવું તદ્દન સહેલું છે.

આ રોગ દવા લેવાથી સારો થઈ શકતો નથી. દવા કરતાં સારી સારવાર વધારે અસરકારક નિવડે છે. દરદીએ જેમ અને તેમ વધારે ખુદી હવામાં રહેવું. સૂર્યનો તાપ ન આવે એવી રીતે જાંવડામાં ધરતી બહાર ખાટલાપર સૂવું. દરદીના પગ ગરમ રાખવા. જરૂર પડે તો ગરમ પાણીથી બરેલા શીશા પગ પાસે મૂકવા. શરૂઆતમાં ગિલાયતી મીઠાનો જીલાય આપવો, અને ૧૦૦ ડીગ્રા (ફે. હા.) ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. લીંબૂનો કે મોસાંબીનો રસ તથા ચોકખું પાણી જેમ અને તેમ પુષ્કળ પીવા આપવું. પ્રવાહી ખોરાક જેવા કે ચોખાની કાંજ, માંસનો રસો અથવા નરમ ઉકાળેલા ઈંડા અથવા કાચાં ઈંડા આપવા. રોજ પેટ સાફ આવે, તે મોટે એનીમા આપવો, એ સાફ છે.

પાણી ઘણું ગરમ કરીને (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ) જાતીના જે ભાગપર દુઃખ થતું હોય તે ભાગપર દર કલાકે પાંચ મિનિટ શેક કરવાથી દરદ અને કફ આછાં થશે. ધીમેધીમે ગરમ પાણી પીધાથી કફ ઓછો થાય છે. સારવારનો એક અગત્યનો ભાગ તો એ છે, કે એક ઘણો બારીક મોટો કપડાનો કકડો લેવો, અને તેના છ કે આઠ પડ કરવા. તેના પડ કયાં પછી જાતીના આગલા ભાગ પર રહી શકે એટલો તે મોટો હોવો જોઈએ. સૌથી ઠંડા પાણીમાં આ કકડો બોળીને તેને નીતરવા દેવો, તેને ધીમેથી નિચોવવો, તે એટલે સુધી કે તેમાંથી પાણીનાં ટીપાં પડે નહિ. આ કકડો જાતીના આગલા ભાગપર મૂકવો, અને તેનાપર સુકો ફલાલીનનો મોટો કકડો અથવા કામળાનો એક કકડો મૂકવો. દર પંદર વીસ મિનિટે આ કકડો બીનો કયાં કરવો. જ્યારે જ્યારે આ બીનો કકડો બદલવામાં આવે, ત્યારે ત્યારે જાતી લૂછીને બરોબર સુકી કરવી. જો બરફ મળી શકે, તો તેના કકડા કરવા અને તે એક કપડામાં વીંટાળીને જાતીના દરદવાળા ભાગ પર મૂકવા. બરફ અને જાતીની ચામડી વચ્ચે કપડાના બે ત્રણ પડ રાખવાં. જ્યારે ઠંડું કપડું જાતીના આગલા ભાગપર મૂકવામાં આવે, ત્યારે પગ ગરમ રાખવા. જો તાવ વધારે હોય, તો દરદીના શરીર પર દહાડામાં બે ત્રણ વાર ઠંડા પાણીથી

વાદળી ફેરવવાની રીતનો ઉપયોગ કરવો. પ્રકરણ ૩૧ માં બતાવેલી વાદળી વાપરવાની રીતનો ઉપયોગ કરવો. (પાના ૧૦૧ પરની સૂચના જુઓ.)

દરદીનો બળગમ ધણો નુકસાનકારક છે. કારણ કે તેમાં ત્રિદોષ તાવનાં ધણાં જન્ટુઓ હોય છે. તે કાગળના કકડામાં અથવા કપડાના કકડામાં થૂંકવા દેવો અને તે બાળી નાંખવા.

બાળકોને લાગતો ત્રિદોષ તાવ

પુખ્ત વયના માણસને માટે આ પ્રકરણના આગલા ભાગમાં બતાવેલી સારવાર બાળકને માટેના સારવાર જેવી છે. જ્યાં હવા છૂટથી આવી શકતી હોય, ત્યાં બાળકને રાખવું, પગ ગરમ રાખવા, બાળકને આપવામાં આવતો ખોરાક ઓછો કરવો. બીનું ઠંડું કપડું છાતીપર રાખવું, અને આ પ્રકરણના આગલા ભાગમાં બતાવ્યું છે તેમ પગ ગરમ રાખવા. છાતીના જે ભાગપર દુઃખાવો થતો હોય, ત્યાં રાઈનું પ્લાસ્ટર મૂકવું. જ કે સાત ભાગ લોટ લેવો, અને તેમાં એક ભાગ બારિક વાટેલી રાઈ નાંખવી. આને થોડા ગરમ પાણીમાં મેળવવું, અને પાતળા કપડાનાં પડ વચ્ચે તે મૂકવું. પછી તે પ્લાસ્ટર છાતીપર મૂકવું. ચામડી લાલ થાય કે તરતજ તે પ્લાસ્ટર ઉંચકી લેવું. તેને ફરીથી ગરમ કરવું, અને ચાર પાંચ કલાકે ફરીથી થોડી મિનિટ સુધી રાખી મૂકવું. બાળકથી જેટલું પાણી પિવાય, તેટલું આપવું. લીંબુ અથવા મોસંખીના રસવાળું પાણી પીવા આપી શકાય, તો વધારે સારું. રોજ થોડા ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. જે બાળકને ઉધરસ થયા કરે અને તેથી ઉંધ ન આવે તો પ્રકરણ ૫૦ માં બતાવેલો ઉપાય નં ૧૮ ચોજવો.

ત્રિદોષ તાવ આવ્યા પછી ક્ષયરોગ થવા ન પામે તે પર ધ્યાન આપવું

ત્રિદોષ તાવ આવ્યા પછી બાળકને કે પુખ્ત ઉંમરના માણસને ધણું કરીને ક્ષય લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે. તેથી આ રોગવાળા દરદીએ શક્તિ આવે નહિ, તથા તખીયત ઠીક લાગે નહિ, ત્યાંસુધી બહાર નીકળવું નહિ. શરદી લાગે નહિ તેની ખાસ કાળજી રાખવી, અને ઓરડાનાં બારી બારણાં બંધ કરીને સૂવું નહિ એ બહુ અગત્યનું છે. પ્રકરણ ૭ માં બતાવ્યા પ્રમાણે રોજ ઉંડો શ્વાસ ખેંચવાની કસરત કરવી.

ફેફસાંના પડનો સોજો (પ્લુરીસી)

છાતીનાં હાડકાંની અંદરના ભાગમાં ફેફસાં અને નળીને ઢાંકવું એક પાતળું પડ છે. તેના પર સોજો આવે છે. તેને અંગ્રેજીમાં પ્લુરીસી કહે છે. ત્રિદોષ તાવ લાગુ પડ્યો હોય, ત્યારે આ સોજાને લીધે છાતીના બંને પડખામાં હંમેશા દુઃખાવો થાય છે. કેાઈવાર આ રોગ છાતીપર ધા લાગવાથી અથવા શરદી લાગવાથી થઈ આવે છે. શરદીને લઈને ઘુભરી થવી એ પ્રથમ ચિન્હ છે.

પછી છાતીના એક પાસાપર દુઃખ થવા લાગે છે. દુઃખાવો તીણું હથિયાર ભોંકાતું હોય તેવો થાય છે. અને ઉંડા શ્વાસ લેતાં તથા ઉધરસ આવે ત્યારે દુઃખાવો વધે છે. થોડો તાવ હોય છે. પડખાંતો દુઃખાવો એ આ રોગનું મુખ્ય ચિન્હ છે. દુઃખાવો થતો હોય તે પડખાપર દરદી સૂઈ શકતો નથી. થોડા દિવસ પછી તે પડની વચ્ચે પ્રવાહી પદાર્થ એકઠો થાય છે. અને ત્યારપછી દુઃખ ઓછું થાય છે.

સારવાર

સાધારણ રીતે આવા રોગમાં તાવ આઠ દિવસ સુધી રહે છે. જો એ ત્રણ અઠવાડિયા સુધી દરદીને બપોરે તથા સાંજે બેચેની તથા તાવ જેવું લાગે, તો એમ સમજવું, કે દરદીને ક્ષયરોગની શરૂઆત થઈ છે, અને તેથી ૩૮ મા પ્રકરણમાં બતાવેલી રીતનો ઉપયોગ કરવો.

આ રોગવાળા દરદીને બારીબારણાં ઉઘાડાં રાખીને સ્વચ્છ હવા આવી શકે એવા એરડામાં સુવાડવો. તેને માત્ર પ્રવાહી ખોરાક આપવો. છાતીની આસપાસ ત્રણ ઈંચ પહોળો પાટો વીંટાળવો. દરદીને શ્વાસ કાઢી નાંખવા દેવો, અને ફેફસામાં હવા ઓછી અને છાતી સાંકડી થઈ જાય ત્યારે પાટો વીંટવો, અને તેને પીન વતી મજબૂત કરવો. આથી છાતીની હીલચાલ છૂટથી થઈ શકશે નહિ, અને દુઃખાવો ઓછો થશે. દુઃખ ઓછું કરવાને દર બે કલાકે વીસ મિનિટ સુધી કે તેથી વધારે વાર ગરમ પાણીનો શેક કરવો. એક કપડું લેવું, અને તેને ગરમ પાણીમાં બોળીને નિતારી નાખવું, અને તેમાં ગરમ પાણીની કાથળી મૂકવી. અને તે કાથળી છાતીપર શેકને બદલે મૂકવી. વિલાયતી મીઠું અથવા દિવેલનો જીલાબ આપવો. કેટલીકવાર છાતીપર ઠંડું કપડું મૂકવાથી દરદીને ઘણો આરામ મળે છે. જ્યારે ગરમ પાણીના કપડાના શેકની અસર ન થાય, ત્યારેજ ઠંડા પાણીનું કપડું મૂકવું.

જો બાળકને થોડા દિવસમાં સાડું થાય નહિ, અને દુઃખાવો થાય નહિ, ને શ્વાસ મુશ્કેલીતે લઈ શકે તો તેને હોશિયાર ડાક્ટર પાસે લઈ જવું. જો ડાક્ટરની સારવાર હેઠળ બાળકને મૂકી ન શકાય તો જે પડખામાં દુઃખાવો હોય ત્યાં ત્રણ વાર (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ.) રોજ શેક કરવો પહેલાં ગરમ પાણીનો શેક કરવો. તે ઠંડા પડે એટલે તેને લઈ લેવો, અને તેજ જગાએ સૌથી ઠંડા પાણીમાં બોળી નિતારી નાંખેલા કપડાના બે ત્રણ પડ કરી છાતીપર થોડીવાર મૂકવો. ત્યારપછી ફરીથી ગરમ પાણીના કપડાંનો શેક કરવો, અને વળી પાછો ઠંડા પાણીનો કકડો થોડી સેકંડ સુધી મૂકવો. એમ અવારનવાર કર્યાં કરવું. આ પ્રમાણે ૨૦ મિનિટ કે વધારે વખત સુધી જરૂરી રાખવું. જો આ રોગ એક બે અઠવાડિયામાં શાંત પડી જાય નહિ, તો ૩૮ મા પ્રકરણમાં બતાવેલો ક્ષય રોગનો ઉપાય ચોંખવો.

ક્ષયરોગ (ખઈ)

હિંદુસ્તાનમાં રાતે અને દિવસે દરેક મિનિટે ક્ષયરોગથી કાઢને કાઢ મરણ પામે છે. આથી એમ સમજાય છે, કે હિંદુસ્તાનમાં સંખ્યાબંધ લોકોને આ રોગ લાગુ પડેલો હોય છે.

ક્ષયરોગ એવો શ્રાપ છે, કે તેનાથી દુનિયાની વસ્તીનો છટ્ટો ભાગ મરણ પામે છે. દરેક વરસે આખા વરસમાં દરરોજ અને દર પળે દુનિયામાં કાઢને કોષ્ટ આ રોગથી મરણ પામે છે. આ રોગના ચોક્કસ આંકડા પરથી સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, કે ગોવર્ધન અને કાગળીઉં કરતાં આ રોગનો ફટકો ઘણો મોટો હોય છે.

સાધારણ માણસે આ રોગનો જેટલો ભય રાખવો જોઈએ, તેટલો ભય તેને રહેતો નથી. આનું મુખ્ય કારણ એ છે, કે સાધારણ રોગોથી જેટલું દુઃખ થાય છે, તેટલું ક્ષય રોગથી થતું નથી; અને તે ઉપરાંત આ રોગ બહુ ધીમે ધીમે શરીરમાં દાખલ થાય છે, કારણ કે સાધારણ રીતે કાલેરા અને પ્લેગથી માણસો જેટલા જલદી મરી જાય છે, તેટલા જલદી આ રોગથી મરી જતાં નથી. ઘણું કરીને જે લોકોને આ રોગ લાગુ પડે છે, તે લોક કેટલાક મહીના સુધી અથવા એક વરસ સુધી અથવા એથી પણ વધારે માંદા રહે છે, અને પછી મરણ પામે છે. આ રોગ લાંબો વખત રહેતો હોવાથી તથા તે રોગ જીવાનીમાંજ (૨૦ થી ૪૦ વર્ષ સુધીમાં) લાગુ પડતો હોવાથી તે પાછળ ઘણો ખર્ચ કરવો પડે છે.

એક વખત એવો હતો, કે જે વખતે એમ ધારવામાં આવતું હતું, કે આ રોગ સારો થાય એવો નથી. તેથી જે લોકોને આ રોગ લાગુ પડતો હતો, તેઓ સારા થવાની આશા છોડી દેતા, અને તેથી સારા થવાનો પ્રયત્ન પણ કરતા નહિ. આ વિચાર ભૂલ-ભરેલો હતો, કારણ કે થોડો વખત થયાં એમ સાબિત થયું છે કે આ રોગ શરૂ થયા પછી તરતજ દરદીને યોગ્ય ઉપાયો તથા સારવાર કરવામાં આવે, તો આ રોગવાળો દરેક દરદી જરૂર સારો થાય.

આ રોગ માત્ર સારો થઈ શકે છે એટલુંજ નહિ, પણ તે અટકાવી પણ શકાય છે. આમ છે, તો દરેક માણસે તે રોગનાં ચિન્હો, તેને અટકાવવાની રીત અને સારવાર વિષે જાણવું, એ ખાસ જરૂરનું છે.

ચિન્હો

રોગનાં ચિન્હો જેમ જલદી માલમ પડે, તેમ દરદીને જલદી સારા થવાનો સંભવ છે. તેટલા માટે પ્રથમ ક્ષયરોગનાં ચિન્હો બધા માણસોને સમજવાની જરૂર છે.

જેમ માણસોની છાતી પાતળી અને સપાટ હોય છે, અને જેના ખભા વળેલા હોય છે, તેઓને આ રોગ જલદી લાગુ પડે છે, ક્ષય રોગના દરદીનું વજન ધીમે ધીમે ઘટતું જાય છે. ક્ષયરોગનું આ પહેલાં ચિન્હમાંનું એક છે. ચામડીની ક્રિકાશ, અને કોઠકવાર ચળકતા લાલ ગાલ, એ પણ સાધારણ રીતે આ રોગનું ચિન્હ છે. વારંવાર શરદી થવી, ઉધરસ થવી એ શરૂઆતનું બીજું ચિન્હ છે. જેમને ક્ષયરોગ થાય છે, તેમાંના કેટલાક સમજતા પણ નથી, કે તેઓ માંદા છે પણ તેઓ જલદી થાકી જાય છે, અને થોડા અઠવાડિયામાં તેમને બપોરના ભાગમાં તાવ આવે છે, અને સવારે અથવા સાંજે શરીરને ઉંચુંનીચું કરી નાંખે, એવી ઉધરસ થાય છે. થોડા દિવસ પછી તેઓને દર રાત્રે પુષ્કળ પરસેવો થાય છે, અને બળગમ લોહીને લીધે લાલ પડનો જણાય છે. છાતીમાં દુઃખાવો થાય, કે ન પણ થાય, ખોરાકની રૂચી ન થવી એ પણ શરૂઆતનું એક ચિન્હ છે. બીજું શરૂઆતનું ચિન્હ એ છે, કે સ્વભાવમાં ફેરફાર થઈ જાય છે, તેથી જે માણસ પહેલાં આનંદી અને મળતાવડો હતો તે હવે ક્રોધી અને ભુરસા વગરનો થઈ જાય છે.

બળગમમાં વારંવાર રોગનાં જંતુ જણાય છે. ૨૧ મા પ્રકરણમાં એક ચિત્રમાં આ જંતુઓને ૧૦૦૦ ગણું મોટું રૂપ આપ્યાથી કેવા દેખાય તે બતાવ્યું છે. ક્ષય રોગનો વહેમ પડે ત્યારે ડાક્ટરને બોલાવીને બળગમ તપાસ કરાવવી, જેથી તેમાં ક્ષય રોગનાં જંતુઓ છે કે નહિ, તે માલમ પડશે. પણ એ પણ જાણવું જોઈએ કે કેટલાકને ક્ષયરોગ લાગુ પડ્યો હોય છે, છતાં પણ તેના બળગમમાં ક્ષયરોગનાં જંતુઓ જણાતા નથી. તેથી જે ક્ષયરોગનાં બીજા ચિન્હો દેખાય, અને બળગમમાં ક્ષયરોગનાં જંતુઓ બીલકુલ ન પણ હોય, તો પણ ક્ષયરોગના ઉપચારો ચોજવા.

ઉપર જે ચિહ્નનો બતાવ્યા છે, તે ફેફસાંના ક્ષયનાં સાધારણ ચિન્હો છે. ક્ષયરોગ એ માત્ર ફેફસાંનો જ ક્ષય નથી, પણ શરીરના બીજા પણ ભાગોને તે નુકસાન કરે છે. રોગ ગળામાં પણ હોય, અને ઉપર બતાવેલાં ચિહ્નો ઉપરાંત ગળામાં ખખરી બાજે છે, અને ખોરાક ઉતારતાં દુઃખાવો થાય છે. હાડકાંનો ક્ષય સાધારણ રોગ છે. કમરના સાંધાને ક્ષય ઘણીવાર લાગુ પડે છે, અને તેથી પગ ટુંકો થઈ જાય છે. જે પીઠના હાડકામાં આ રોગ દાખલ થાય છે, તો ખુધ

નીકળે છે, અથવા તે હાડકું વાંકું વળી જાય છે. બાળકમાં માલમ પડતો આ ગંડમાળ ક્ષયરોગની એક જાત છે. ગળાની આગળ અને પાછળ બંને બાજુએ સોળે થાય છે. બાળક સાધારણ રીતે શીકકું પડી જાય છે, મજબુત દેખાતું નથી, અને તેની આંખ આવે છે ને કાને સોળે આવે છે.

ક્ષયરોગનાં જંતુઓ શરીરમાં કેવી રીતે દાખલ થાય છે તે વિષે

૧. આપણે જે હવા લઇએ છીએ તે હવાની સાથે ફેફસામાં જવાથી.
૨. આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તેની સાથે શરીરમાં દાખલ થવાથી.
૩. ધણી ગાયોને અને બીજાં પ્રાણીઓને ક્ષય હોય છે, તેવી ગાયનું માંસ ખાવાથી અથવા તેનું દૂધ પીવાથી ક્ષયરોગ લાગુ પડે. જેને ક્ષયરોગ હોય તેવાં



રોગનાં જંતુઓ કેવી રીતે ફેલાય છે, તે બતાવતું ચિત્ર

માણસો જો બનરમાં, કે રસોડામાં ખોરાક હાથમાં લે, તો નાક, મોં, અને હાથ મારફતે તે જંતુઓ ખોરાકમાં દાખલ થાય, અને તે ખોરાક ખાવાથી ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે.

૪. ધન પામેલી ચામડી મારફતે શરીરમાં દાખલ થવાથી.

ક્ષયરોગને ફેલાતો અટકાવવા મારે શું કરવું?

ક્ષયરોગના દરદીએ જાણવું જોઈએ કે આ રોગ ઉધરસ ખાવાથી કે થુંકવાથી ફેલાય છે. જ્યારે તે ઉધરસ અથવા છીંક ખાય છે, ત્યારે નાકમાંથી અને

ગળામાંથી નાક તથા મોંવાટે જરા જરા બળગમ બહાર નીકળે છે. આ બળગમમાં ક્ષયરોગનાં ધણાં જંતુઓ હોય છે. આ બળગમ ધૂળમાં અને હવા સાથે મળી જાય છે. તેવી હવા તંદુરસ્ત માણસના શ્વાસમાં લેવામાં આવે છે, અને તેથી તંદુરસ્ત માણસને આ રોગ લાગુ પડે છે. જેઓને આ રોગ હોય છે, તેઓના બળગમમાં પુષ્કળ આવા જંતુઓ રહે છે. આ બળગમ સૂકાઈ જાય એવી જગાએ નાંખવો નહિ, કારણ કે ત્યાં તે ધૂળ બેગો થઈ જાય છે, અને તેથી લગભગ હંમેશાં બળગમ મારફતે આ રોગ જરૂર ફેલાય છે.

જેમને આ રોગ થયો હોય, તેમણે નાક તથા મોં આગળ કાગળ અથવા રૂમાલ (કપડું) આડું રાખ્યા વગર ઉધરસ ખાવી નહિ. અથવા છીંક પછી ખાવી નહિ. જો કાગળ રાખવામાં આવ્યો હોય, તો તે પછી બળગમ સાથે જાળી નાંખવો. જો કપડું અથવા રૂમાલ રાખવામાં આવે, તો તેને આ કામડુંમાટે વાપરવા પછી સાધારણ રૂમાલ તરીકે વાપરવો નહિ. વાપર્યા પછી તેને જાળી નાંખવો, અથવા ગરમ પાણીમાં ઉકાળીને ધોઈ નાંખવો.

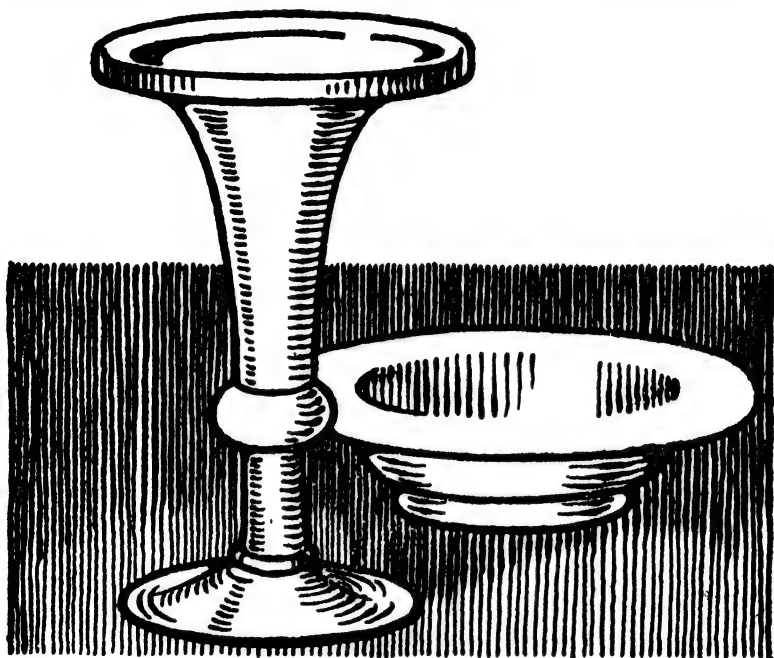
ક્ષયરોગવાળો માણસ પોતાના ઘરમાં હોય, તે દરમિયાન તેણે થુંકદાની તેના પર ઢાંકણ સાથે પોતાની પાસે રાખવી. થુંકદાનીને બહારથી ચોક્ખી રાખવી અને તેને ઢાંકીને બંધ રાખવી, જેથી તેના પર માખી બેસે નહિ, અને જંતુઓને આમ તેમ લાઇ જઇ શકશે નહિ; અને એવી રીતે ક્ષયરોગ ખીજ લોકોને લાગુ પડે એવો સંભવ નહિ રહેશે.

ક્ષયરોગવાળો દરદી જ્યારે ઘરની બહાર ફરતો હોય, ત્યારે તેણે પોતાના ગજવામાં એક મોટી શીશી રાખવી. આવી જાતની મોટા મોંઢાવાળી શીશીઓ ધણી મળે છે. ન મળી શકે તો પતરાનો એવો (ગજવામાં રહી શકે તેવો) ડબ્બો બનાવવો. તે ડબ્બા કે શીશીની અંદર મજબુત જડો કાગળ વીંટાળવો. અને તે કાગળ શીશીની અંદર એવીજ રીતે ગોઠવવો. રસ્તામાં ચાલતાં બળગમ નીકળે તો તે આ ડબ્બામાં એકઠો કરવો. પછી તે કાગળ બળગમ સાથે બહાર કાઢી જાળી નાંખવો. આ થુંકદાની રોજ અથવા એક દિવસને આંતરે પાંચ દસ મિનિટ સુધી ઉકળતા ગરમ પાણીમાં રાખીને સાફ કરવી. ક્ષયરોગવાળા દરદીએ ખીજ માણસોને ખાવાના ખોરાક વગેરેને અડકવું નહિ.

આ રોગવાળા માણસે બળગમ કદો ગળી જવો નહિ. જો તે ગળી જવામાં આવે તો જંતુઓ આંતરડામાં વધવા માંડે છે અને તેનાથી તરત મરણ નિપજવાનો ધણો સંભવ છે.

ક્ષયરોગ લાગુ પડતો કેમ અટકાવી શકાય?

ક્ષયરોગ ફેલાવાનું મુખ્ય કારણ તો આ રોગવાળા માણસનો બળગમ છે. મહેલામાં દુકાનોમાં, નાટક શાળામાં, સીનેમાં, ટ્રામમાં અને રેલ્વે સ્ટેશન પર જે ધૂળ ઉડે છે. તેમાંનો ભાગ રોગવાળા માણસના બળગમથી થાય છે, તે



ધુંકદાનીની કેટલીક ભત

તેથી એ ધૂળમાં ક્ષયરોગના જંતુઓ હોય છે, કોઇને કોઈ પણ માણસના શરીરમાં આ જંતુઓ કોઇવાર દાખલ થાય છે. એ અટકાવી શકાય નહિ, પણ જો શરીર મજબૂત અને તંદુરસ્ત હોય, અને નાકમાં બળગમ કે શરદી ન રહેતી હોય, તો તેવા માણસનું લોહી થોડા ઘણાં ક્ષયરોગનાં જંતુઓનો નાશ કરી શકે છે એમ જાણવામાં આવ્યું છે.

શરીર હલકા ખોરાક ખાવાથી, અથવા પૂરતો ખોરાક ન મળવાથી, હૃદય હિપરાંત કામ કરવાથી, અથવા અમીતાહારીપણથી શરીર નબળું પડી જવાથી, શરીરમાં ક્ષયરોગનાં જંતુઓ નાશ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી. જે લોકો દારૂ કે

માદક પદાર્થ વાપરે છે, તેમને બીજા લોકો કળાં ધણો જલદી ક્ષયરોગ લાગુ પડી જાય છે. અને એકવાર એ રોગ લાગુ પડ્યા પછી તેને સાજા થવાની થોડી આશા છે.

તમાકુ વાપરવાથી ફેફસાંને તથા ગળાને હાનિ થાય છે, અને ધણી સહેલાઈથી તે ક્ષય રોગ લાગુ પડવાનો રસ્તો તૈયાર કરે છે. શહેર, કરખામાં જ્યાં મકાનો ઘીચોઘીય બાંધવામાં આવ્યા હોય, ત્યાં જે માણસો રહેતાં હોય, તેમને આ રોગ લાગુ પડવાનો જેટલો સંભવ છે, તેના કરતાં જ્યાં ઘીચોઘીય મકાનો હોતાં નથી તેવા જગ્યાએ રહેનાર માણસોને આ રોગ લાગુ પડવાનો ધણો ઓછો સંભવ છે. ધરની બાંધણીની સાથે માણસની તંદુરસ્તીનો ધણો સંબંધ છે. જે ધર નાનું હોય અને તેમાં ઘણાં માણસો રહેતાં હોય, તો મંદવાડ આવશે એ નક્કી છે. સાધારણ નાના ઓરડામાં બે કે ત્રણથી વધારે માણસે સાથે સાથે સૂવું નહિ, અને બેત્રણ મોટી બારીઓ ન હોય, તો કદી તેમ કરવું નહિ. દરેક ઓરડાને બે મોટી બારીઓ તો ઓછામાં ઓછી હોવી જ જોઈએ.

રાતના બારીઓ ઉઘાડી રાખવી, નહિ તો અંદરની હવા બગડે છે, અને તંદુરસ્તીને નુકસાન કરે છે.

ઉનાળામાં ધૂળ પુષ્કળ પડેલી હોય તો તે વાળતાં પહેલાં પાણી છાંટવું.

જે ક્ષયરોગને અટકાવવો હોય તો ઘર અને તેનો આસપાસની જગ્યા સ્વચ્છ રાખવી કે જેથી માખીઓને દૂર રાખી શકાય; કારણ કે ક્ષયરોગ માખીથી ફેલાય છે. માખીથી કેમ બચવું તે વિષે પ્રકરણ ૪૮ મું જુઓ.

ક્ષયરોગવાળા માણસે વાપરેલાં વાસણો, કપ રકાબી તથા ટુવાલ વગેરે ઉકળતા પાણીમાં સાફ કર્યા વગર બીજા વાપરે તો તે નુકસાનકારક છે. આ રોગ દૂધ અને માંસ મારફતે પણ ફેલાય છે. તેથી માંસ ખાતાં પહેલાં તેને બરાબર બાફવું, અને દૂધ બરાબર ઉકાળીનેજ પીવું.

અમુક જાતના ધંધા જેવા સીગાર અને સીગારેટ (બીડી) બનાવનાર, સલાટનો ધંધો કરનાર, ચોખા સાફ કરવાની મીલમાં કામ કરનાર અને એવા બીજા ધંધાનું કામ કરનારને ધૂળ કે ધુમાડાવાળી હવા શ્વાસમાં લેવી પડે છે, તેઓને આ રોગ લાગુ પડી જાય છે. દરજીઓ, ટોપી બનાવનાર, ટોપલીઓ ગૂંથનાર, અને છાપખાનામાં બીજા ગોઠવનારને કમરમાંથી વાંકાવળીને બેસવું પડે છે, તેથી સાધારણ રીતે આવા ધંધામાં રોકાએલા માણસોના ધણાને ક્ષયરોગ લાગુ પડે છે. નિશાળો અને પાઠશાળામાં બહુતાં છોકરાંઓને પણ આ રોગ લાગુ પડે છે. કેમકે તેઓ અભ્યાસ કરવા માટે ટેબલ આગળ વાંકા વળીને બેસે છે, અને બહાર ખુલ્લી હવામાં રોજ કસરત કરતાં નથી.

ક્ષયરોગ કેવી રીતે મટાડી શકાય?

જેને ક્ષય થયો હોય તેણે સાળ થવાની આશા છોડી દેવી નહિ, કેમકે એ રોગ મટાડી શકાય છે. જો કાંઈને પણ આ રોગ લાગ્યું પડેલો માલમ પડે, કે તરતજ જેમ જલદીથી ઉપાયો લેવામાં આવે તેમ જરૂર તે સાળે થવાનો વધારે સંભવ છે. એ પરથી એમ લાગે કે આ પ્રકરણની શરૂઆતમાં બતાવેલા ચિન્હો માલમ પડે કે તરતજ તેણે આ રોગ સારો કરવા યોગ્ય ઉપાયો એકદમ લેવા એ બહુ જરૂરનું છે.



ક્ષયવાળા દરદીને ખુશી હવામાં રાખવો

આ રોગ મટાડવાનો એકજ જાણીતો અને ખાસ ઉપાય છે, કે શરીરનું બળ વધારવું, કે જેથી શરીર રોગનાં જંતુની સામે ટક્કર ઝીલશે, અને ધીમે ધીમે તે જંતુઓનો નાશ કરશે. આ ધીમી રીત છે તેથી દરદીએ એક બે અઠવાડિયામાં સાફ થઈ જશે, એમ ધારવું નહિ. શરીરનું બળ વધારવાનો અને રોગ મટાડવાનો સૌથી સાફ ઉપાય એ છે, કે દરદીએ ચોવીસે કલાક પુષ્કળ તાજી હવા લેવી; પુષ્કળ સારો ખોરાક ખાવો; અને ઘરની બહાર ખુલામાં વધારે વખત રહેવું; તથા આરામ લેવો અને કાંઈપણ જાતની ચિંતા કરવી નહિ.

કેટલીક જગાએ ક્ષયરોગના દરદીની સારવાર માટે ખાસ દવાખાના બાંધવામાં આવે છે, અને બની શકે તો આવા દવાખાનામાં દરદીને રાખવો એ સલાહ

ભરેલું છે. કેટલાંક મોટાં શહેરોમાં ક્ષયરોગના દરદીની સારવાર માટેજ ખાસ દવાખાનાં ચલાવવામાં આવે છે. આવા દવાખાનામાં ગરીબ દરદીને દવા તથા સલાહ મફત આપવામાં આવે છે.

જો ક્ષયવાળો દરદી આવા દવાખાનામાં જઈ શકે નહિ, તોપણ તેણે સાળ થવાની આશા છોડી દેવી નહિ. નીચે આપેલી સૂચનાઓ પાળવાથી પણ આ રોગ મટી જાય છે:—

દરદીને સૂવા માટે જુદોજ ઓરડો રાખવો, અને બીજા કોઈએ તેમાં રહેવું નહિ. આ ઓરડાની બારીઓ મોટી હોવી જોઈએ, અને તે બંધી રાત દિવસ ઉઘાડી રાખવી જોઈએ. આરામ મળે એવી પથારી દરદી માટે રાખવી. દિવસ દરમિયાન દરદીને એકાદ જુલતી પથારી પર ઝાડ નીચે રાખવો, એ વધારે સારું છે. દરદીના ઓરડાની જમીન અને દિવાલો, એવા પાણીથી ધોઈને સાફ રાખવી કે જેમાં એક પાઇન્ટ પાણી દીઠ એક ચમચો ‘કાર્બોલિક એસિડ’ અથવા ‘લાઇમ ક્લોરાઇડ’ નાંખેલું હોય.

ન્યારે સૂર્યનો તડકો પડતો હોય તે દરમિયાન દરદીની પથારી અને ઓરડાંકાં બહાર તડકામાં રોજ રાખી મૂકવાં.

દરદીને સારામાં સારો અને પુષ્કળ પોષણ આપે એવો ખોરાક આપવો. સારી પેટે પોષણ મળે એવા ખોરાક જેવા કે ઈંડા, દૂધ, મલાઈ, સારી પેટે રાંધેલો ભાત, ખૂબ બાફેલું માંસ, તાજું લીલા શાકભાજી અને તાજું ફળ ક્ષયના દરદીને આપવા. યોગ્ય ખોરાક અને તે તૈયાર કરવાની સૂચના પ્રકરણ ૫ માં બતાવી છે, તે જુઓ.

વારંવાર નાહીને શરીર સાફ રાખવું, કપડાં પણ સાફ રાખવાં.

સવાર સાંજ બન્ને વડે દાંત ધસીને સાફ કરવા. દાંતની સંભાળ માટે પ્રકરણ ૪ માં બતાવેલી સૂચના જુઓ.

ક્ષયના દરદીને તાવ આવતો હોય, તો શાંત પડી રહેવું. તાવ ન હોય, છતાં પણ આમતેમ એટલું બધું કરવું નહિ, કે જેથી થાક લાગે કે તાવ આવે.

દરદીએ પણ એવી સંભાળ સારી પેટે રાખવી, કે કુટુંબના બીજા માણસોને રોગનો ચેપ લાગે નહિ. દરદીને માટે તેના ઉપયોગનાં વાસણ, કપડાં, છરી કાંટા, (જમવાના ઉપયોગના જે તે યુરોપીઅન બંધથી જમતો હોય તો.) ચમચા પ્યાલા, રકાબી, ટુવાલ, પથારી બધુંજ જુદું રાખવું. બીજા કોઈને આમાંની કોઈપણ વસ્તુ વાપરવા દેવી નહિ. અને કુટુંબના બીજા માણસોના ઉપયોગનાં વાસણ કુસણ, કપડાં વગેરે તેની સાથે પણ દરદીના ઉપયોગની વસ્તુઓ ભેળસેળ થવા દેવી નહિ, કે તેની સાથે ધોઈને સાફ કરવું નહિ.

ક્ષયના દરદીએ કાઠપણ બાળકને ચુંબન કરવું નહિ, તેમજ રમાડવું નહિ, અને બીજા માણસોના ખોરાકને અડકવું નહિ.

દરદીના ખોરાકમાં માખીઓ દાખલ ન થાય તેની સાવચેતી રાખવી, પણ કાઠપણ રીતે તેના થુંક ઉપર તો માખી ખેસવા દેવી નહિજ. તેનું થુંકવાનું વાસણ ઢાંકેલું રાખવું.

ક્ષયરોગ મટાડવાને બીજા ખાસ ધ્યાનમાં રાખવાની બાબત એ છે, કે દરદીએ ખૂશ મિજાજમાં રહેવું, વળી તેણે ઇશ્વર ઉપર ભરોસો રાખવો, જેથી ધણો ફાયદો થાય છે, એમ તેને માલમ પડશે. કેમકે ઇશ્વર મનુષ્યના દરેક રોગ સારા કરી શકે છે. જો કાઠ નિરાશ થઇ જઇ એમજ માની ખેસે કે હવે તો મરી જવાશે, તો તે જરૂર મરી જાય છે, એવો ધણો સંભવ રહે છે.

ક્ષયના દરદીને ડોક્ટર તપાસી કઇ દવા તેણે લેવી તે નક્કી કરે નહિ, ત્યાં સુધી દવાના ઉપયોગની બાબતમાં સલામતી બધું એજ છે કે બીજા કાઠ ગમે તેવી દવા લેવી નહિ. ‘કોડલિવર’ તેલ સારો ફાયદો કરે છે, પણ આ તેલ દવા નથી, પરંતુ એક ખોરાક જ છે. આ રોગની સારવાર માટે ‘કોડલિવર’ ઓછા વીથ માલ્ટ એકસ્ટ્રેક્ટ પીવું; એ રોગ દૂર કરવામાં મદદરૂપ થઇ પડે છે. દરરોજ કેટલા પ્રમાણમાં આ ‘કોડલીવર’ તેલ લેવું તેની સૂચના એ તેલની બાટલી ઉપરના કાગળમાં બતાવેલી હોય છે. દરરોજ જમતી વખતે એટલે ત્રણ વખત એકેક નાનો ચમચો કોડ લિવર તેલ લેવું એ ધણું કરીને પુરતું છે.

દરદીને દરરોજ ઝાડો સાફ આવે, એ જરૂરનું છે. ૨૯ મા પ્રકરણની સૂચનાઓ જુઓ. શરીરમાંની ઝેરી નકામી વસ્તુ કાઢી નાંખવાને મદદ કરવા માટે દરરોજ કેટલા એક શેર પાણી પીવાની જરૂર છે.

જો કફ વધી પડે અને હેરાન કરે, તો પ્રકરણ ૩૬ માં સાધારણ સ્વરદી, અને ગળાની નળીની શરદી માટે જે ઉપચારો બતાવ્યા છે, તે પ્રમાણે કરવું.

ક્ષયના કેટલાક દરદીઓને સવારમાં ખાંસી થાય છે. સવારનો નાસ્તો લેતાં પહેલાં-દરરોજ એકાદ શેર ખૂબ ગરમ દૂધ અથવાતો નાની ચમચી જેટલો (પંદર એકઠન) શુદ્ધ કરેલા ‘કાર્બોનિટ સોડા’ મેળવેલું ગરમ પાણી પીવાથી આ ખાંસી બધ થઈ જાય છે.

તાવ આવે તો થોડું ઠંડું પાણી દરદીના શરીરે વાદળી અથવા પોતાંથી લગાડવું. અર્ધો કલાક કે એથી વધારે વખત સુધી આમ પોતાં ફેરવવા. પાના ૧૦૧ નીચે આપેલી સૂચના જુઓ.

જો દરદીના થુંકવામાં લોહી પડતું હોય, તો તેણે બહુજ સાંત રહેવું. આમ લોહી પડવાનું કારણ એ છે કે દરદી હદ ઉપરાંત ખોળે ઉચ્ચતો હોય, અથવા તો

ધણી ઝડપથી કસરત કે મહેનતનું કામ કરતો હોય છે. જે લોહી પુષ્કળ પડે તો યરફના પાણીમાં કપડું ભીંજવી છાતી ઉપર મૂકવું, અને તે કપડું ઠંડુજ રહે, તેટલા માટે વારંવાર તેને યરફના પાણીમાં ભીંજવતા રહેવું. યરફ ન મળી શકે તો ઠંડા પાણીમાં કપડું ભીંજવી બે છેડેથી પકડીને હવામાં થોડોવારસુધી હલાવવાથી પણ તે યરફના પાણી જેવું ઠંડુ થઈ શકે છે.

ક્ષયરોગ થઇને પછી મટી ગયો હોય, છતાં પણ એ દરદ ફરીથી ઉથલો ખાય એવી ધણી ધારતી રહે છે. અને તેટલા માટે તંદુરસ્તી સાચવવાની ધણીજ સંભાળ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, તેમજ આ પ્રકરણમાં આ રોગ લાગુ પડી નય એવી જે જે ખાખતો ખતાવેલી છે, તેમનાથી દૂર રહેવું.



ટાઢીઓ તાવ (મલેરિયા)

હિંદુસ્તાનમાં ચાલતો આ એક ઘણો સાધારણ રોગ છે. અને દર વરસે ઘણાં માણસોનું એને લીધે મરણ નીપજે છે. ઘણી સહેલાઈથી અટકાવી શકાય, એવા રોગમાંનો આ એક રોગ છે, કેમકે હાલના વિજ્ઞાનીઓએ ખરેખર એમ સાબીત કર્યું છે, કે આ રોગ એકજ રીતે લાગુ પડે છે, અને તે એ કે એ રોગના દરદીને મચ્છર કરજા પછી તેજ મચ્છર ખીજ સાજ માણસને કરડે.

દરદીના લોહીમાં આ રોગના જંતુઓ હોય છે, અને વધે છે, અને તેનાથી મલેરિયા થાય છે. એવા દરદીને મચ્છર કરડે તો તે મચ્છર તે માણસનું થોડું લોહી પોતાના પેટમાં ચૂસી લે છે. આ લોહીમાં મલેરિયાના જંતુઓ હોય છે, અને થોડા દિવસમાં એજ મચ્છર ખીજ માણસને કરડે, તો તે માણસના શરીરમાં એ જંતુઓ દાખલ કરી દે છે. અને તેનું જલદીથી એવું પરિણામ આવે છે કે ટાઢ વાય છે, અને તાવ આવે છે.

બધાજ મચ્છર ટાઢીઆ તાવના (મલેરિયાના) જંતુવાળા હોતા નથી પણ જે જાતના મચ્છર આ રોગનાં જંતુ લઈ જનાર અને ફેલાવનાર હોય છે તેના શરીરના દેખાવ કાષ્ઠપણુ વસ્તુપર એસવાની રીતથી પરખાઈ આવે છે. સાધારણ મચ્છર અને મલેરિયાના મચ્છર વચ્ચેના તફાવત નીચે બતાવેલા ચિત્ર પરથી ખરાબર માલમ પડી આવશે.

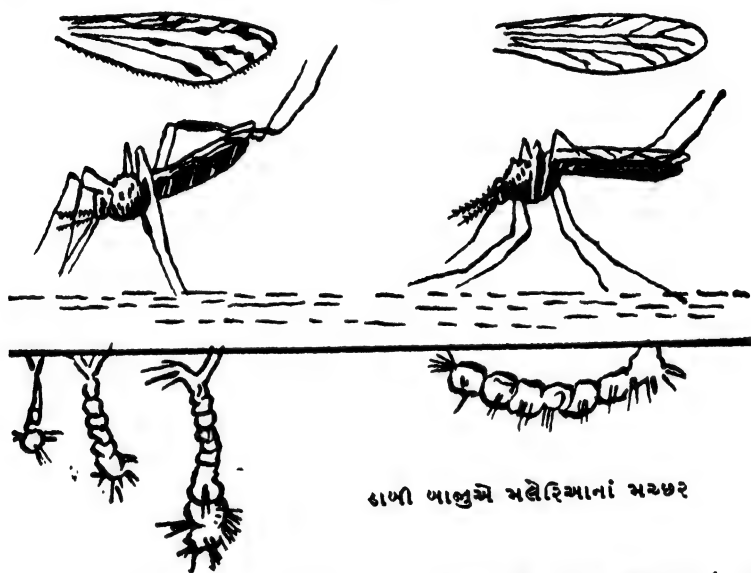
ખીજ જાતના મચ્છર જેટલા મલેરિયાના મચ્છર હોતા નથી. પણ જ્યાં કાષ્ઠપણુ જાતના ખીજ મચ્છર હોય ત્યાં ઘણું કરીને માલમ પડી આવે છે, એમ કહેવાય છે.

• મલેરિયા (ટાઢીઓ તાવ) કેવી રીતે અટકાવી શકાય

મલેરિયા ફેલાતો અટકાવવાને માટે એટલુંજ કરવાનું હોય છે, કે મચ્છરને નાશ કરવો. આની સૌથી અસરકારક રીત તો એ છે, કે મચ્છરને વધતા અટકાવવા, મચ્છર માત્ર પાણીમાંજ પેદા થઈ શકે છે. તળાવના પાણીમાં, ચોખાના ખેતરમાં, ખાખોચિયામાં, પાણીની ડાલમાં, બરણીમાં, ખાલી ટીનના વાસણમાં, નાળીએરની ખાલી કાચલીમાં અથવા કાષ્ઠપણુ વસ્તુમાં કે જ્યાં પાણી રહી શકે, ત્યાં માદા ઈંડા મુકે છે. ઈંડાં બે ત્રણ દિવસમાં ફેરવવને કીડાના

આકારમાં આવે છે અને પછી તેને ગતિ આવે છે. એ નાના મચ્છરની હીલચાલના આકારથી સૌ માહિતગાર છે. અને તે દરેક જણે તળાવમાં અને ખાખોચીઆમાં જોયું હશે. એ અઠવાડિયાં પછી એ ઝીણા મચ્છરો થયા મોટા થઇ જાય છે.

મચ્છરને પેદા થતાં અટકાવવા માટે તળાવનું અને ખાખોચીઆનું પાણી કાઢી નાંખવું એ જરૂરનું છે. વહેતા પાણીની અંદર મચ્છર પેદા થઇ શકતા નથી. ખાડીઓ અને મેરીઓ ઉંડાં ખોદાવાં જોઇએ, અને ખાડીની બાજુઓ સીધી બનાવવી જોઇએ. ચોમાસામાં ઘણી જગાએથી પાણી કાઢી નાંખવાનું



લાંબી બાજુએ મલેરિઆનાં મચ્છર

અને નહિ, તેથી તળાવમાં અને ખાખોચીઆમાં પાણી એકઠું થતું અટકાવવું. જો તળાવનું પાણી કાઢી ન શકાય, તો તેમાં નાની માછલી તરતી મૂકવી, અથવા બતકો રાખવી. કારણ કે માછલી અને બતકો ઉગતા મચ્છરને ખાઈ જશે. અને આ રીતે વધતા જતા મચ્છર અટકશે. તળાવમાં પેદા થતા મચ્છરોને અટકાવવાની સૌથી ચોક્કસ અને અસરકારક રીત તો એ છે, કે પાણીની સપાટી પર ધાસલેટ છાંટવું. તે તેલ પાણીપર પથરાઇ જાય છે. અને પાતળું પડ બનાવે છે. તેથી ઉગરતા મચ્છરોને હવા મળી શકતી નથી, અને આ રીતે તેઓ જલદી મરી જાય છે. આને માટે પુષ્કળ ધાસલેટ જોઇતું નથી. એક મોટી ભરેલી પાણીની પીપ અથવા એટલું પાણી માંય એવા વાસણમાં એક મોટો ચમચો

ધાસલેટ નાંખવું એ બસ છે. ૨૦ શીટ પહોળા અને ૨૦ શીટ લાંબા તળાવમાં એક મોટું ગ્રાસ ભરીને ધાસલેટ છાંટવું બસ છે. જે રોજ અથવા બે દિવસે વરસાદ પડે તો તળાવમાં અઠવાડિયામાં એકવાર ધાસલેટ છાંટવું.

મચ્છરો ન્યાં આગળ ઉછરે છે ત્યાંથી ધણે દૂર ઉડતા નથી, તેથી પોતાના ધરની આસપાસ ૨૦૦ શીટ સુધીમાં કોઇ તળાવ હોય અથવા પાણીનો જથ્થો હોય, તો તેના પર ધાસલેટ છાંટી મચ્છરોને દૂર કરી શકાય. સલાળ એ રાખવી કે પાણી જુના ડીનના વાસણમાં, ખરણીમાં કે વાંસમાં એકઠું થયાં કરતું નથી. જાપરા પરથી પડતા પાણીને કાઢવા માટે રાખવામાં આવેલી પરાળને દર થોડે અઠવાડીએ સાફ કરવી, તેથી તેમાં પાણી એકઠું થશે નહિ.

મેહેરિઆ અટકાવવાની બીજી એક રીત છે, તે દરેક માણસે વાપરવી જોઇએ અને તે એ કે દરેક ધરડા કે જુવાન માણસે રાત્રે મચ્છરદાનીમાં સુવું. મહેરિઆ ફેલાવતા મચ્છરો ભાગ્યેજ લોકોને દિવસે કરડે છે. સાધારણ રીતે તો મચ્છરો સૂર્ય આથમ્યા પછી કરડે છે. મચ્છરદાની બારીક જાળની બનાવેલી હોવા જોઇએ, અને મચ્છરોને દૂર રાખવાને માટે સારી રીતે બીજાના નીચે દબાવવી જોઇએ. આ મચ્છરદાની દરરોજ રાત્રે બાંધવી. બહાર મુસાફરી કરતા હોઇએ ત્યારે પણ મચ્છરદાની સાથે રાખવી, અને રોજ રાત્રે વાપરવી. બાળકના થોડીઆ (પારણા) પર પણ મચ્છરદાની ઢાંકવી.

મેહેરિઆનાં ચિન્હો

મેહેરિઆનાં સાધારણ ચિન્હો બધાંને જાણીતાં છે. પહેલાં ટાઢ વાય છે, પછી તરતજ તાવ આવે છે, બફારો થાય છે અને માથું દુઃખે છે. સાધારણ રીતે ટાઢ વાયા પહેલાં માણસને નબળાઈ માલમ પડે છે. માથું દુઃખે, ખરાબ ઓડકાર આવે, અને ઉલટી પણ થાય. નાનાં બાળકને કેટલીક વાર આંકડી આવે છે. ટાઢ વાયા પછી તાવ ૧૦૩° - ૧૦૪° સુધી વધી જાય છે. તાવ બે ત્રણ કલાક રહે છે, પછી દરદીને પરસેવો થવા લાગે છે. ત્યારપછી તાવ ઉતરી જાય છે. આવી રીતે રોજ ટાઢ વાઇને તાવ આવ્યા કરે, પણ દર ત્રીજે દિવસે ધણું કરીને તાવ આવે છે, અથવા બે દિવસને આંતરે તાવ આવે છે. આમ અનિયમિત ચાલ્યા કરે, કોઈકવાર અઠવાડિયામાં બે વાર તાવ આવે અથવા મહીનામાં એક કે બે વાર પણ તાવ આવે.

મેહેરિઆની ધણી જાત છે. મેહેરિઆના કેટલાક દરદીઓને ટાઇફોઇડ જેવાં ચિન્હો દેખાય છે. કેટલાક દરદીઓને મુખ્ય ચિન્હ માથાનો સખત દુઃખાવો હોય છે. બાળકોને મેહેરિઆનાં ચિન્હ તરીકે કેટલીકવાર પુષ્કળ ઝાડા થાય છે, અને શરીર ગળાતું જાય છે.

સારવાર

મેલેરિઆ તાવ ઉતારવાની સૌથી સારી દવા કિવનાઇન છે. જ્યારે અચૂક ચોક્કસ વખતે દર બીજે કે ત્રીજે દિવસે ટાઢ શરૂ થતી હોય, ત્યારે કિવનાઇન આપવાની સૌથી સારી રીત નીચે બતાવી છે. ટાઢ વાઇને તાવ આવવાનો હોય તેને આગલે દિવસે ત્રિલાયતી મીઠાનો કે દિવેલનો જીલ્લાય લેવો. જો અપોરે ત્રણ વાગે ટાઢ વાઇને તાવ આવતો હોય તો સવારે નવ વાગે કિવનાઇન ૧૫ ગ્રેન લેવું. બીજીવાર ફરીથી તાવ આવવાનો સંભવ હોય ત્યારે છ કલાક પહેલાં ૧૫ ગ્રેન કિવનાઇન લેવું. અને આ પ્રમાણે બે અઠવાડિયા સુધી કિવનાઇન લેવાનું જારી રાખવું. મેલેરિઆનો તાવ એક વખત કિવનાઇન લેવાથી દેખીતી રીતે ઉતરી જાય છે, પણ તેથી છેતરાવું નહિ. અને કિવનાઇન લેવાનું બંધ કરવું નહિ. જો આમ બંધ કરવામાં આવે તો થોડા અઠવાડિયામાં તેનો ઉથલો જરૂર થાય છે. શરીરમાંના બધાજ મેલેરિઆનાં જંતુને મારી નાંખવા માટે દરરોજ થોડા દિવસ સુધી થોડું થોડું પણ કિવનાઇન લેવું.

જો ટાઢ વાઇને તાવ નિયમિત આવતો ન હોય, તો સૌથી સારો ઉપાય એ છે, કે સવારે અને સાંજે જમ્યાપછી ૧૦ ગ્રેન કિવનાઇન લેવું. આવી રીતે રોજ આઠ દસ દિવસ સુધી એવાર ૧૦ ગ્રેન કિવનાઇન લીધા કરવું. પછી બે ત્રણ અઠવાડિયા સુધી કે તેથીપણુ વધારે દિવસ રોજ પાંચ ગ્રેન કિવનાઇન બે વાર લેવું.

નાનાં બચ્ચાંઓને મેલેરિઆના તાવમાં દિવસમાં પાંચ વાર એક ગ્રેન કિવનાઇન આપવું. એકથી ત્રણ વર્ષની અંદરના બાળકને એકથી બે ગ્રેન કિવનાઇન દિવસમાં પાંચવાર આપવું. ત્રણથી દશ વર્ષની અંદરના બાળકને બે થી ત્રણ ગ્રેન કિવનાઇન દિવસમાં પાંચવાર આપવું.

છ વર્ષના બાળકને આ તાવ અટકાવવા માટે દરરોજ બે ગ્રેન કિવનાઇન આપવું, પણ લાંબો વખત સુધી રોજ કિવનાઇન લેવું, એ સલાહ બરેલું નથી, કારણ કે તેથી શરીરને નુકસાન પહોંચે છે.



શીતળા, અને તેની રસી મૂકાવવાની ક્રિયા

બધા ચેપી રોગોમાં સૌથી ભયંકર રોગ શીતળા છે. માણસને દુઃખ આપતો આ ધણો ચેપી રોગ છે. જ્યારે શીતળાનો ભયંકર રોગ ફાટી નીકળે છે, ત્યારે રસી નહિ મૂકાવેલી હોય એવા સો માણસમાંથી લાગ્યેજ એક ભે માણસ આ રોગમાંથી બચી જવા પામે છે. આ રોગ સ્ત્રી પુરુષ, જુવાન કે ધરડા, બધાનેજ લાગુ પડે છે. જુના વખતથી દરેક દેશમાં શીતળાના કરતાં એવો બીજો કોઈ ભયંકર રોગ નથી જેનાથી માણસો બીતા હોય, કારણ કે એ માત્ર ધણો ચેપી રોગ છે. એટલુંજ નહિ, પણ જ્યારે રસી મૂકાવેલી ન હોય, એવા માણસને આ રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે મરણ પ્રમાણ ૨૫ થી ૫૫ ટકા સુધી આવે છે. એ રોગવાળો કોઈપણ માણસ મરણથી બચી જાય છે, તો જરૂર તેના મોંપર ચાહાં પડવાથી તેનું શરીર કદરૂં બની જાય છે, અથવા તો તેની એક આંખ કે કાંઈવાર બને આંખ જતી રહે છે.

ઝંકટરો એવા નિર્ણયોપર આવ્યા છે, કે શીતળાનો રોગ સૂક્ષ્મ જંતુઓને લીધે થાય છે, પણ તે જાતના જંતુ હજી સુધી શોધી શકાયા નથી. એવું માલમ પડ્યું છે કે શીતળાના રોગવાળાના મોંનું થુંક અને નાકમાંનું નીંદ, અને સાળ થતા દરદીની ચામડી પરના ફોક્ષાના સુકાએલા છોડાં, બહુજ ચેપી હોય છે. એમ પણ માલમ પડ્યું છે, કે જોકે આ રોગ રસી નહિ મૂકાવેલા ૧૦૦ માણસે ૯૮-૯૯ માણસોને લાગુ પડે છે, તેમાં જેઓ દાર કે તંજાકુનો ઉપયોગ કરતાં નથી, અને સ્વચ્છતા રાખવાની આદતવાળા હોય છે તેઓને આ રોગ થાય, તો પણ જે લોકો અનિયમિત અને અમિતાહારી જીંદગી ગુજારે છે, તેમના કરતાં સાળ થવાનો વધારે સંભવ રહે છે.

ચિન્હો

આ રોગ લાગુ પડ્યા પછી બાર દિવસ સુધીમાં શીતળાના ફોક્ષા શરીરપર માલમ પડતા નથી જો બચ્યાંઓને આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તો શરૂઆતમાં તેને ટાઢ વાય, માથું દુઃખે, અને બરડામાં અને ચરીરના બીજા ભાગોમાં ધણું સખત દરદ થાય. પહેલે દિવસે તાવ ૧૦૩° ડીગ્રી ફે. હા. જેવો ચડે સધારણ રીતે શરૂઆત પછી ચાર દિવસ શીતળાના ફોક્ષા માલમ પડે છે. પહેલ વહેલા

તે કપાળપર અને હાથના પોંચાની બહારની ચામડી ઉપર દેખાય છે. પહેલ વહેલાં આ ફેણા ધેરી રતાશ પડતી ફેણીઓ જેવાં દેખાય છે, પણ એક બે દિવસમાં તે મોટી થાય છે, અને દૂધ જેવી રસી તેમાં બરાબ છે. અને પછી બીજા એક બે દિવસમાં તે રસીનું પડ બની જાય છે.

સારવાર

શીતળાના રોગને સારો કરવાની કાંઈ ચોક્કસ દવા નથી. સૌથી વધારે અગત્યની બાબત સંભાળપૂર્વક સારવાર કરવી એ છે. દરદીને પથારીમાં શાંત સુવાડી રાખવો. અને જે ઓરડામાં દરદીને સુવાડે છે, તે ઓરડાનાં બારી-બારણાં સખત બંધ કરી દેવાં નહિ, પણ તાજી હવા અંદર આવવા દેવા માટે રસ્તો રાખવો. પાણી ઉકાળીને ઠંડું કરીને પુષ્કળ પીવા આપવું. જે તાવ પુષ્કળ હોય તો દરદીના શરીરપર ઠંડા પાણીની વાદળી કે પોતાં ફેરવવાં. એક બે દિવસે વિલાયતી મીઠાનો જીલાબ આપવો.

શીતળાના ફેણા માટે નીચેની સારવાર કરવી:—

ચહેરાપર અને હાથ પર સો બાગ પાણીએ બે બાગ કાર્બોલિક એસિડ ઉમેરીને તેમાં રૂનું પડ બીજવી તે પાણી વારંવાર લગાડવું. ન્યારે આ ફેણા સુકાઈ જાય એને તેપર છોડાં વળે ત્યારે તેનાપર વારંવાર વેસેલીન લગાડવું. છોકરાંઓને આ ફેણા ખોતરવા દેવા નહિ; નહિ તો ચામડીમાં ઉંડા ચાંઠા પડી જાય.

ખાસ કરીને આંખની સંભાળ રાખવી. આંખના પોપચાં દર થોડે થોડે કક્ષાકે બોરિક એસિડના પાણીથી રૂનાં પોતાંપતી ધોવાં. (પ્રકરણ ૫૦ માં નં. ૧ ઉપચાર જુઓ.) આવી રીતે આંખ ધોયા પછી અને તે સુકાય ત્યાર પછી આંખના પોપચાંના છેડાપર થોડું વેસેલીન લગાડવું. તેમજ બોરિક એસિડ ઓગાળેલા પાણીના બખ્ખે કે ત્રણ ત્રણ કક્ષાકે દરેક આંખમાં ટીપાં મૂકવાં.

મોં અને ગળું વારંવાર કાગળા કરાવીને સાફ રાખવું. (પ્રકરણ ૫૦ ઉપચાર નં. ૬ જુઓ.)

શીતળાની રસી મૂકાવવા વિષે

ઈ. સ. ૧૭૯૬ સુધી શીતળાના રોગને સારો કરવાની કે તે અટકાવવાની કાંઈપણ રીત જાણીતી ન હતી. પણ એજ વર્ષમાં જેનર નામના અંગ્રેજ ડૉક્ટરે શીતળાના રોગથી બચવા માટે રસી મૂકવાની રીત શોધી કાઢી.

જે સૂક્ષ્મ જંતુઓને લીધે માણસને શીતળાનો રોગ થાય છે, તેવાંજ સૂક્ષ્મ જંતુઓથી ગાયને પણ આ રોગ થાય છે. જે વાહરડાંને આવા રોગ લાગુ

પડ્યા હોય છે, તેમાંથી રસી કાઢવામાં આવે છે. અને તે રસી માણસના સરીરમાં દાખલ કરવામાં આવે છે. જ્યાં રસી મૂકી હોય ત્યાં ફોલ્કો થાય છે. રસી મૂક્યા પછી આખા સરીરમાં તાવ આવે છે. પછી તે માણસને શીતળાના રોગ વાળા દરદી સાથે તેની પથારીમાં કદાચ સુવે તો પણ તેને શીતળાનો રોગ લાગુ પડતો નથી, અને રોગથી તેનું લાંબા વખત અથવા થોડા વખત સુધી રક્ષણ થાય છે.



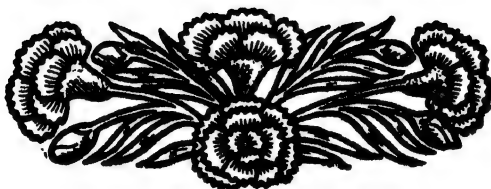
રસી મૂકવાની રીત બતાવતું ચિત્ર

જેનરે આ રીત શોધી કાઢી, અને પશ્ચિમ તરફના લોકો આ રીત વપરતા થયા, ત્યારપછી છેલ્લાં સો વરસોમાં તે દેશોમાં બહુજન થોડા લોકો શીતળાના રોગથી મરણ પામે છે. દાખલા તરીકે ઇ. સ. ૧૮૭૪ માં જર્મનીમાં ફરફાતા શીતળાની રસી મૂકાવવાનો અને (થોડાં વરસ પછી) ફરી રસી મૂકાવવાનો ફાયદો બહાલો. બાળક એક વરસનું થાય ત્યાર પહેલાં તેને રસી મૂકાવવી જોઈએ. અને બાર વરસની ઉંમરે તેને ફરીથી રસી મૂકાવવી જોઈએ. ત્યાર પછી (કાપડો બહાલો પછી) જર્મનીમાં શીતળાનો રોગ ફાટી નીકળ્યો નથી. દર વરસે બાળક અને મોટાં માણસ મળીને જર્મનીમાં (પાંચ કરોડ આબાસ લાખની વસ્તીમાં) દસ રોગી કરતાં વધારે માણસો આ રોગથી મરતા નથી.

દિશિપાર્ષ્વન ટાપુના સુખ્ય ચહેરે મનીલાની આસપાસના એક નાના પરામાં ત્યાંના અમલદારોએ શીતળાનો રોગ અટકાવવાની રસી મૂકાવવાની દરકાર લીધી નહિ, તેના પરિણામે દર વરસે હ હજારથી પણ વધારે માણસોના મરણ શીતળાથી નિપજતાં. પાછળથી જ્યારે ફરજિયાત રસી મૂકાવવાનો કાયદો અમલમાં આવ્યો ત્યારે તેજ પરામાં આખા વરસમાં શીતળાના રોગથી એક પણ મરણ નિપજ્યું નહિ.

ઈ. સ. ૧૮૮૫ સુધી જાપાનમાં શીતળા એ ભયંકર આપ ગણાતો હતો. તેજ વરસમાં ત્યાંની સરકારે કાયદો પસાર કર્યો કે દરેક બાળકને ત્રણ મહિનાનું થતાં પહેલાં રસી મૂકાવવી અને બીજે વરસે ફરીથી રસી મૂકાવવી તેમજ દસમે વરસે ત્રીજી વાર રસી મૂકાવવી. તે વરસ પછી અત્યાર સુધી જાપાનમાં શીતળાના રોગનું મરણ પ્રમાણ ઘટતું ગયું છે, અને તે એટલે સુધી કે જાપાનમાં આ રોગથી ભાગ્યેજ હાલ મરણ નીપજે છે.

હવે એમ માલમ પડ્યું છે કે ગાયના વાછરડાની રસી મૂકાવવાથી શીતળાનો રોગ બીલકુલ લાગુ પડતો નથી. દરેક મા બાપે પોતાની ફરજ સમજીને પોતાનાં છોકરા છોકરાને તેઓ એક વરસની ઉંમરના થાય તે પહેલાં શીતળાની રસી મૂકાવવી, અને દસ વરસની ઉંમર પહેલાં ફરીથી રસી મૂકાવવી.



ચાંદી અને પરમીઓ

જ્યારે માણસને પરમીઓ થાય છે, ત્યારે પિશાબની નળી પર સોજો હોય છે. અને સફેદ કે પીળા રંગનો શ્રાવ થાય છે. આ રોગ પરમીઆના જંતુથી થાય છે. અને જે પુરૂષ અથવા સ્ત્રીને પરમીઓ હોય છે, તેની સાથે સંભોગ કરવાથી આ રોગ લાગુ પડે છે. ગામડાના કરતાં શહેરમાં આ રોગ ઘણો માલમ પડે છે. જો માણસને પરમીઓ થયો હોય, તેના શ્રાવથી જગા, ટુવાલ કે એવી વસ્તુ બગડી હોય અને તેવી વસ્તુને સ્પર્શ થાય તો આ રોગ કોઈ વાર લાગુ પડે છે.

ઘણી ખરી વાર તો આ રોગ પરસ્ત્રીપુરૂષ સાથે સંભોગ કરવાથી લાગુ પડે છે. અને તેને અટકાવવાની રીત તો એ છે કે પવિત્ર નીતિમય જીંદગી ગુજારવી.

ચિન્હો

સંભોગ કર્યાપછી ત્રણથી સાત દિવસની અંદર આ રોગ સાધારણ રીતે લાગુ પડે છે. તેનાં ચિન્હો નીચે પ્રમાણે છે:—

પિશાબની ઈંદ્રિયની અંદર ખંજવાળ, તીવ્ર વેદના થાય છે. પિશાબ કરતી વખતે દુઃખ થાય છે, અને પિશાબની નળીવાટે પાણી જેવો પદાર્થ નીકળ્યા કરે છે. આ પાણી જેવો પદાર્થ થોડા વખતમાં જડો, પીળો અને સફેદ થઈ જાય છે.

જો આ રોગના ઉપાય બરાબર લેવામાં આવે તો એ મહિનામાં આ રોગ ઘણું ખર્ચે સારો થઈ જાય છે. પણ પરિણામે પિશાબની નળી પર કાયમનો સોજો આવી જાય છે, અને તેનાથી ફેટલાક માસ સુધી કે વર્ષોસુધી દુઃખ થયા કરે એવો સંભવ રહે છે. પરમીઆના રોગથી હૃદયમાં, સાંધામાં, હાડકામાં, કલેજમાં અથવા ગુદામાં પણ રોગ થવાનો સંભવ છે. જ્યારે આ અધ્યયનોમાં પરમીઆથી રોગ દાખલ થાય છે, ત્યારે છેવટે મરણ નીપજે છે. સાધારણ રીતે જેઓને પરમીઓ લાગુ પડ્યો હોય, તેઓની આંખમાં પરમીઆનાં જંતુ દાખલ થાય છે. આથી આંખમાંના રોગની જાતના સૌથી ખરાબ રોગમાંનો આ એક ખરાબ રોગ લાગુ પડે છે. અને સાધારણ રીતે માણસ આંધળો બની જાય છે.

સારવાર

ડૉક્ટરની સલાહ લેવી. દરદીએ શાંત પડી રહેવું. બની શકે તો પથારીમાં સૂઈ રહેવું. પુષ્કળ પાણી પીવું. પાણીમાં લીંબૂનો રસ માંખી પીવું.

વધારે સારું છે. રોજ વિલાયતી મીઠાનો જીલાબ લેવો. પિશાબની ઈદ્રિયને રોજ દુઃખ ઓછું કરવા માટે તથા ઈદ્રિયને સ્વચ્છ રાખવા દહાડામાં ત્રણ વાર ગરમ પાણીમાં બેળવી. ઈદ્રિયમાંથી નીકળતા આવધી બધાંજ કપડાં, રૂ અથવા કામળ બાળી નાંખવા અને રોગવાળા ભાગને અડક્યા પછી દર વખતે હાથ બરાબર રીતે ધોઈ નાંખવા, કારણ કે નહિ તો જંતુઓ આંખમાં પેસે અને અંધાપો આવે. દહાડામાં ત્રણવાર અર્ધા ગ્લાસ પાણીમાં એક નાનો ચમચો પોટેશિઅમ સાઇટ્રેટ અથવા સોડા બાય કાર્બોનેટ (સોડા સેકાને) મેળવીને તે પાવું. આ દવા જમ્યા પછી એક બે કલાક પછી રોજ લેવી. ન્યારે સોજો અને દુઃખ મટી જાય, ત્યારે પિશાબની નળીની અંદર દહાડામાં બે વાર આર્જરોલનું ઈન્જેક્શન આપવું. ૧૫ ટકા આર્જરોલવાળી શીશી વેચાતી લાવવી. આ દવા અર્ધો ચમચો પિશાબની ઈદ્રિયમાં કાચની નળીમાં લઇને મૂકવી. આર્જરોલ દવા અંદર મૂક્યા પછી પિશાબની ઈદ્રિયનો છેડો આંગળી વતી પકડીને દબાવીને ઓછામાં ઓછી પાંચ મિનિટ સુધી બંધ રાખવો. તેથી તેમાં મૂકેલી દવા બહાર નીકળી જશે નહિ. આર્જરોલ દવાના ઉપયોગ ઉપરાંત ઓલેઓરેઝીન ઓફ ક્યુએબ (ચીની કબાલા) પાંચ ગ્રેઇન, કોપેઆ બાલ્ઝમના દસ ગ્રેઇન જમ્યા બાદ દહાડામાં ત્રણ વાર પાણી સાથે ગળી જવા. થોડાંક અઠવાડિઆસુધી આ દવા રોજ લેવી, અને તેથી રોગ સારો થઇ જવાની ખાતરી થશે.

દરેક દરદીએ આવા રોગમાં બરોસા લાયક ડોક્ટરની સલાહ લેવી, એ વધારે સારું છે. ચાંદી અને પરમીઆના ખાસ ડૉક્ટર તરીકે જેઓ જાહેરખતર વર્તમાનપત્રોમાં છપાવે છે, તેવાઓ કને સલાહ કે દવા લેવા જવું નહિ, વર્તમાન પત્રોમાં જાહેર કરેલી પરમીઆના રોગને માટે ઉત્તમ જણાવેલી દવાનો ઉપયોગ કરવો નહિ. આવા ડૉક્ટરો અને દવાઓ કપટ ભરેલા છે, અને તેનાથી દરદીને સાજા થવા કરતાં નુકસાન થવાનો વધારે સંભવ છે.

ઋષ્ટિને લાગુ પડતો પરમીઓ.

ધણા માણસોને પરપયા પહેલાં પરમીઆનો રોગ લાગુ પડે છે. ન્યારે તેઓ પરણે છે, ત્યારે તે રોગ તેઓની ઋષ્ટિને પોતાની મારફતે લાગુ પડે છે. ધણી પરણેલી ઋષ્ટિ પોતાને આ રોગ હોવા છતાં શરમને લીધે ડૉક્ટરની સલાહ લેતી નથી, અને પોતાની તબીબત પુષ્કળ બગડે ત્યાંસુધી આ રોગને વધવા દે છે.

ચિન્હો.

આ રોગમાં પિશાબની ઈદ્રિયમાં તનખા નાંખે છે. અને પિશાબ થતી વખતે દુઃખ થાય છે. વારંવાર પિશાબ કરવાની હાજત થાય છે, અને પિશાબ

વાટે અંદરના ભાગમાંથી સફેદ અથવા પીળા રંગનો આવ થાય છે. જે સ્ત્રીને પરમીઓ થાય છે, તો થોડા વખત પછી તેને ગર્ભસ્થાનનો રોગ લાગુ પડે છે. આનું પરિણામ પ્રદર થાય છે. (પ્રકરણ ૪૨ ભુઓ.) આ રોગથી સ્ત્રીને વાંઝીઆપણું લાવવા માટે સૌથી એક સાધારણ કારણ છે. અને સ્ત્રીને સાધારણ રીતે લાંબો વખત ધણું દુઃખ ભેગવ્યા કરવું પડે છે. સ્ત્રીઓની જનનેદ્રિયના ભાગો પર જે ઓપરેશન (શસ્ત્રક્રિયા) કરવા પડે છે, તેમાંના અર્ધા ઉપર ઓપરેશન પરમીઆને લીધે હોય છે.

સારવાર

પથારીમાં આરામ લેવો. ધાતુઆવને માટે બતાવેલો (પ્રકરણ ૪૨ ભુઓ) કુશ આપવો રોજ ગરમ પાણીમાં બસીને શેક કરવો. (પ્રકરણ ૨૦ ભુઓ.) અને પુરૂષને માટે બતાવેલી પરમીઆની પીવાની દવા સ્ત્રીને આપવી.

સ્ત્રીઓને પરમીઓ લાગુ પડે તો તે બહુ બચકર થઈ પડે છે. માટે હોશિયાર ડૉક્ટરની સંભાળ નીચે તેને રાખવી.

ચાંદી

ચાંદી એ જંતુઓથી ઉત્પન્ન થતો રોગ છે. અને લગભગ બધાજ દાખલામાં જે સ્ત્રી પુરૂષને આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તેની સાથે સંભોગ કરવાથી બીજને આ રોગ લાગુ પડે છે. જે માને ચાંદીનો રોગ હોય તો બાળકને જન્મ થતાં પહેલાં ગર્ભમાં આ રોગ લાગુ પડે છે. ચાંદા અને ક્ષય એ બે દુનિયામાં મોટામાં મોટા શ્રાપમાંના બે છે, પરંતુ ચાંદી એ બેમાં વધારે સાધારણ રોગ છે.

જે કે સાધારણ રીતે ચાંદીનો રોગ બીજની સાથે સંભોગ કરવાથી લાગુ પડે છે, તો પછુ તે બીજ કેષ્ટ રીતે પછુ સાબ માણસમાં દાખલ થઈ જાય છે. જેમકે ચુબન કરવાથી, દરદીના શરીર પરના ફોક્ષાને અકસ્માત્ સ્પર્શ થઈ જવાથી તંબાકુની નળી, પાલા, રકાબી, કે ચમચા ચાંદીના રોગવાળા માણસે વાપરેલા હોય તે બીજના ઉપયોગમાં આવવાથી (આ રોગ લાગુ પડે છે.)

ચિન્હો

ચાંદીના રોગનું પહેલું ચિન્હ તો એ છે, કે પિશાબની ઈદ્રિય પર અથવા તો જ્યાં ચેપ લાગે ત્યાં એક નાની ફોક્ષી થાય છે. સાધારણ રીતે સંભોગ કર્યા પછી પાંચ અઠવાડિયાની અંદર આ ફોક્ષી દેખાય છે. ફોક્ષી દેખાયા પછી એ કાચી ફોક્ષી સખત થઈ જાય છે. આ ફોક્ષીની સાથેજ બંને જાંઘના સાંધાના અંદરના ભાગ પર લોચા માલમ પડે છે.

આ પહેલા ફાક્ષી દેખાયા પછી છ કે સાત અઠવાડિયામાં તાંબાના રંગની ફાક્ષી અછબડાને મળતી, શરીરપર દેખાય છે. બીજાં ચિન્હો જેવાં કે માથું ફુઝવું, પેટની બેચેની ને અરૂચિ પણ હોય છે. ગળામાં સોજો આવે બગલની ચામડીપર અને ગુદાના કાણા આગળ બિનાશવાળી ફાક્ષાઓ દેખાય છે. ધણી વાર વાળનો જથ્થો ખરી પડે છે. બધા ચાંદીના રોગવાળાંને આ બધાંજ ચિન્હો દેખાતા નથી.

કેટલાંક વર્ષો કે મહીના પસાર થયા પછી આ રોગ ત્રીજી સ્થિતિપર આવી પહોંચે છે. શરીરના જુદા જુદા ભાગોપર હંડી ફાક્ષાઓ થાય છે, ધણીવાર નાક ફાક્ષી જાય છે, અને નાકને ઠેકાણે એક બાકોડ પડી જાય છે, માથાની ખોપરીનાં હાડકાંને કેટલોક ભાગ અથવા શરીરના કેટલાક ભાગનાં હાડકાં ચાંદીના રોગને લીધે ફાક્ષી જાય. ચાંદીના રોગને લીધે મગજ, જ્ઞાનતંતુ, હૃદય અને નસોને પણ બચકર રોગમાંના ધણા લાગુ પડે છે,

સારવાર

સ્ત્રી કે પુરૂષને ચાંદીનો રોગ લાગુ પડ્યો છે કે નહિ, તે નક્કી કરવું ખાસ અગત્યનું છે. કારણ કે ઉપાયો જેમ પહેલા લેવામાં આવે તેમ માણસ સારો થવાનો વધારે ખાત્રી થશે. ધણું કરીને એવા દરેક દરદીનો રોગ પારખવાને હોશિયાર ડૉક્ટરની જરૂર પડે છે.

સ્ત્રી કે પુરૂષને આ રોગ લાગુ પડ્યો છે કે નહિ, તે ચોક્કસ કરવાને ડૉ. વેસ્લરમેને થોડા વખત પર એક રીત શોધી કાઢી છે.

ચાંદીના રોગને માટે સૌથી અસરકારક છેલ્લો જાણીતો ઉપાય સાલ્વારસાન “(૬૦૬)” છે. મર્ક્યુરિ (પારે) અને આયોડીડ ઓફ પોટાશ એ પણ અસરકારક ઉપાય છે. ડૉક્ટરની સલાહ વગર કોઇપણ દરદીએ આ ઉપાય અજમાવવા નહિ.

ચાંદીના રોગવાળા કોઇપણ માણસને પરણવાની ઇચ્છા થાય તો તેણે ચાંદીનો રોગ દૂર કરવા માટે ઓછામાં ઓછા બે વર્ષ સુધી ઉપાયો અજમાવ્યા વગર અને એ રોગનાં ચિન્હો તદ્દન નાશુદ્ધ થયા પછી એક વર્ષ સુધી પરણવું નહિ. એમ છતાં પણ જો તે પરણશે તો જરૂર તે રોગ તેની સ્ત્રીને તથા તેનાથી થએલા છોકરાને લાગુ પડશે. એવો કોઇપણ માણસ કે જેને ચાંદી કે પરમીઓ ધણું વર્ષ પર લાગુ પડ્યો હોય અને અત્યારે તે રોગનાં કોઇપણ ચિન્હો ન હોય છતાં પણ તે પરણે તો પણ તે રોગ તેની સ્ત્રીને લાગુ પડે એવો સંભવ રહે છે.

સ્ત્રીઓના રોગ

પ્રકરણ ૧૫ માં કુદરતી રજોદર્શન વિષે કહેવામાં આવ્યું છે. રજોદર્શનને લગતા બીજા કેટલાક રોગો છે. જેના કે રજોદર્શન ન થવું, દુઃખ થઈને રજોદર્શન થવું, પુષ્કળ લોહી વહેવું (લોહીવા) અને પ્રદરરોગ. (આ રોગમાં બે વખતના રજોદર્શન દરમિયાન સફેદ પ્રવાહી પદાર્થનું વહેવું) અને છોકરીને રજોદર્શન થવાની પહેલ વહેલી વખતે રજોદર્શનને લગતો એક રોગ લાગુ પડે છે તેને કલોશિસિસ કહે છે.

રજોદર્શન (યોગ્ય વય છતાં) ન થાય તે રોગ (અમેનોરીઆ)

ગરમ દેશોમાં નવ વરસની ઉંમર થતાં છોકરીને રજોદર્શન થવાનો સંભવ છે, પણ કેટલીકવાર તેની ૧૫ વરસની ઉંમર થતાં પહેલાં રજોદર્શન ન પણ થાય. જો છોકરી સોળ વરસ કરતાં પણ વધારે મોટી થાય છતાં તેને રજોદર્શન ન થાય તો તેને દવાખાને અથવા કોઈ હોશિયાર ડૉક્ટરને ત્યાં તે રોગની તપાસ માટે લઈ જવી. રજોદર્શન ન થાય છતાં છોકરીની તબીબત સારી રહેતી હોય અને તેનું શરીર સારી રીતે ખીલેલું હોય તો તેને કંઈ રોગ નથી એમ સમજવું. અને ૧૩ કે ૧૮ વરસની ઉંમર થતાં સુધી રજોદર્શન થાય તો શીકર જેવું નથી. રજોદર્શન થવાને લાયક ઉંમરે પહોંચ્યાં છતાં રજોદર્શન ન થાય, અને નિયમિત વખતે દરદ થયા કરે તો તેની રજોદર્શનની નળીનું સુખ બંધ હોવું જોઈએ એમ સમજવું, જો આ પ્રમાણે તપાસ કરવાથી માલમ પડે કે એ ભાગ બંધ છે, તો છોકરીને સારવાર માટે ઇસ્પતાલમાં લઈ જવી.

જો છોકરીને આમ યોગ્ય સમયે રજોદર્શન ન થાય અને તેનું શરીર પાતળું અને નબળું પડી ગયું હોય, તો અને તેને અશક્તિ થઈ ગઈ હોય, કફ પડતો હોય, કોઈકવાર તાવ આવતો હોય, તો એમ સમજવું કે કદાચ તેને ક્ષય છે. જ્યાં સુધી તેને ક્ષયરોગ મટે નહિ, ત્યાં સુધી રજોદર્શન થશે નહિ.

કલોશિસિસના ધણા દરદીને રજોદર્શન થતું નથી અને આ રોગની સારવાર નીચે પ્રમાણે છે.

ગર્ભાશય અને ગર્ભાસ્થાન પુરેપુરાં ખીલ્યાં ન હોય તો રજોદર્શન થતું નથી. આની ખરીદ્દા ડૉક્ટર તપાસ કરીને કરી શકે છે.

એક વાર રન્નેદર્શન થયા પછી તે અનિયમિતપણે થાય અને કોઈપણ રોગ ન હોય, છતાં પણ કેટલાક મહીનાસુધી બીજાકુશ રન્નેદર્શન થાય નહિ. એક જગાએથી બીજા જગાએ જુદીજુદાં આબો હવામાં ફરવાથી પણ રન્નેદર્શન કેટલાક મહીના સુધી થતું નથી. સાધારણ રીતે આ વખતે દરમિયાન ઓઢરીનું વજન વધે છે, અને તબીબત સારી રહે છે. ધણીખરી વખતે કોઈ જાતનો બીજો રોગ થયો હોય, તો પણ રન્નેદર્શન થતું અટકે છે. ટાઇફાઇડ તાવ, કે લાલ ચાંઠાનો તાવ અને એવા બીજા રોગ લાગુ પડ્યા પછી રન્નેદર્શન લગભગ ત્રણથી છ મહિના સુધી કે વધારે વખત સુધી સાધારણ રીતે બંધ રહે છે. કેટલીકવાર તો ઓઢરીને હસ્તાક્રિયા કરવાની ટેવ હોય છે તો તેથીપણ રન્નેદર્શન થતું અટકે છે. આવી કુટેવ અટકાવવાથી રોગ મટી શકે છે.

જો બાઇ ગર્ભવંતી ન હોય તો, અને રન્નેદર્શન નિયમિત વખતે થતું હોય, પણ જો તેને બધાં કે એકાએક શરદી લાગી જાય તો રન્નેદર્શન અટકી જાય. રન્નેદર્શન બંધ થવા ઉપરાંત તેને કંમરમાં સાધારણ રીતે રન્નેદર્શન વખતે દુઃખ થાય છે તેનાં કરતાં વધારે દરદ થાય છે.

સારવાર

રન્નેદર્શન નહિ થવામાં જુદાં જુદાં કારણો છે. તેથી દરેક જાતમાં અને તો તેનાં કારણો દૂર કરવા. પરંતુથી આખરે રન્નેદર્શન ન થાય તો એમ સમજવું કે કદાચ તેને ગર્ભ રહ્યો છે.

રન્નેદર્શન લાવવાને નીચેની સારવાર ધણી ઉપયોગી થઇ પડશે. જો ઓઢરી પોષાયથી ન હોય તો તેને પોષણકારક સારા ખોરાક આપવો. તેને ધણું કામ કરવા દેવું નહિ. રોજ ધરની બહાર ફરવાની કસરત, અને રોજ રાત્રે આઠ નવ કલાકની ઉંઘ એ ધણી જરૂરના ઉપાયો છે. આવી વખતે કબજાઆત થવાનો ધણો સંભવ છે, તે દૂર કરવાની રીત પ્રકરણ ૨૯ માં બતાવેલી છે. જો ઓઢરીને કદીપણ રન્નેદર્શન થયું ન હોય, તેને આંતરડાં સાફ કરવા માટે ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. ત્યારપછી ૧૦ મિનિટ સુધી ૧૧૦° ફેં હાં ગરમ પાણીવતી નહવડાવવી. પગ ગરમ પાણીમાં રાખવા અને માથાપર ઠંડા પાણીનું પોતું ચૂકવું. (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ.) ખાંધા પછી (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ.) દિવસમાં ત્રણવાર ઉપાય નં. ૧૯ ચોજવો. ગરમ પાણીનો એનીમા લેવાથી, અને ગરમ પાણીવતી નહાવાથી બધાં કે શરદીથી રન્નેદર્શન નહિ થતું હોય તો થવા લાગશે.

અત્યાર્થ—(પુષ્કળ રજોદર્શન થવું)

લોહીવા ગર્ભાશયનો રોગ થવાથી થાય છે. બાળકના જન્મ થવાપછી, અધુરે જવાથી જો બાળકના જન્મ પછી ઓરનો કકડો એમ ને એમ રહે અથવા ગર્ભના મોં આગળની ચામડી ફાટીહોય, તો આ રોગ થાય છે. કેટલીકવાર જે દરકારીને લીધે જન્તુઓ ગર્ભમાં દાખલ થાય છે, અથવા તો સુવાવડ વખતે બેદરકારી, ને અસ્વચ્છ વ્યવસ્થાને લીધે અથવા રજોદર્શન વખતે ગંદા કામળ અથવા ગંદા કપડાં વાપરવાથી પણ આ રોગના જન્તુઓ દાખલ થાય છે. ગર્ભાશયની આવી રોગી સ્થિતિમાં રજોદર્શન વખતે દુઃખ થાય છે, તથા લોહીવા થાય છે.

આવા રોગોમાં ઘર સારવાર કરવી મુશ્કેલ થઇ પડે છે, એવે વખતે હોસ્પિટાલમાં જવું, અથવા ડૉક્ટરની સલાહ લેવી એ વધારે સારું છે. જો આ ન બની શકે તો ગુપ્ત ઈદ્રિય મારફતે ગરમ પાણીનો કુશ આપવો. (પ્રકરણ ૨૦ જુઓ) ખમી શકાય એટલું ગરમ પાણી રાખવું. અને ઈદ્રિયનો બહારનો ભાગ તથા જન્મ કુશ આપાપછી ઠંડા પાણીથી ધોવા. રજોદર્શન વખતે પથારીમાં આરામ લેવો એ જરૂરનું છે.

દુઃખ થઇને થતું રજોદર્શન (કષ્ટાર્તવ)

કુદરતી રીતે રજોદર્શન વખતે કંઇક બેચેની લાગે છે. પણ જો કંઇ દુઃખાવો થયો હોય તો તે કોઈ રોગિષ્ટ સ્થાિતિને લીધે છે. ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પુષ્કળ લોહીનું વહેવું (લોહીવા) દુઃખ થઇને થાય છે. આવી રીતે ચતા રજોદર્શન વખતે કમરમાં કે બાજુમાં દુઃખાવો થાય છે. કેટલીક વાર પેઢાના નીચેના ભાગમાં દબાતું હોય એવું લાગે છે. અથવા ગર્ભાશયની આસપાસ કંઇ ભોંકાતું હોય એવી રીતે દુઃખાવો થાય છે. આવું દુઃખ ચાલુ રહેતું નથી. પણ કોઇકોઇવાર થઇ આવે છે.

સારવાર

દુઃખ થઇને થતાં રજોદર્શનવાળા દરદીઓને હોસ્પિટાલમાં જવું પડશે અથવા સારા હોશિયાર ડૉક્ટરની મદદ લેવી પડશે. થલું કરીને ગર્ભાશયમાં રોગ ચએલો હોય છે, અને તેની સારવાર ડૉક્ટરજ કરી શકે એમ હોય છે.

નીચેના ઉપાય ધેર કરી શકાય એમ છે:—રજોદર્શન થવાનું હોય તેના ચોડા દિવસ પહેલાં બાઇને ગરમ પાણીમાં પગ ઝરાવવા, અને ગુપ્ત ઈદ્રિય મારફતે ગરમ પાણીનો કુશ આપવો. બીજે દિવસે તેણે ગરમ પાણીનો શેક કરવો. જો કમજીઆત હોય તો ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો. (પ્રકરણ ૨૦ માં ગુપ્ત

ઈદ્રિય મારફતે આપવાનો કુશ ઝોનીમા વગેરેની રીતનો ઉપાય બતાવ્યો છે. તે જુઓ.) રાત્રે સૂતાં પહેલાં આ રીતોનો ઉપયોગ કરવો વધારે સારું છે. રજોદર્શન દરમિયાન શેક કરવો અથવા ગરમ પાણીથી બરેલી શીશી પેઢાના નીચેના ભાગપર મૂકવી. ગરમ પાણી પુષ્કળ પીવું, અને તેનાથી પણ લાલ થવા સંભવ છે.

પ્રદર (સફેદ રંગનો પદાર્થ બહાર નીકળે છે તે.)

પ્રદર રોગમાં ગુપ્ત ઈદ્રિયમાંથી સફેદ પ્રવાહી પદાર્થ બહાર નીકળે છે. તેની સાથે ધણું કરીને નળખાંધ આવે છે. કંમરમાં દુઃખાવો થાય છે, ગર્ભાશયની આસપાસ ખેંચેની થાય છે, અને ગુપ્ત ઈદ્રિયના મુખ આગળ યોગ આવે છે. આ રોગની સારવાર માટે હોસ્પિટાલમાં જવું, અથવા તો સારા હોસિયાર ડૉક્ટરની સલાહ લેવી, એ ખાસ જરૂરનું છે.

આ રોગનાં કારણો શરદી, ગળ ઉપરાંત કામ, ફલકી જાતનો ખોરાક, અતિશય સંભોગ, હસ્તક્રિયા, અથવા ગર્ભાશયનો રોગ આમાંથી એક કે વધારે હોય છે. પરંતુ એ આ રોગનું ધણું સાધારણ કારણ છે.

કારણના પ્રમાણમાં સારવાર જુદાં હોય છે. ઘર આગળ થઈ શકે એવી સારામાં સારી સારવાર ગુપ્ત ઈદ્રિય મારફતે ગરમ પાણીનો કુશ આપવો તે છે. ૧૧૦ ડીગ્રી ફે હા. ૧૨ થી ૧૬ પાઇન્ટ ગરમ પાણીમાં આઠ ચમચા ઓરિક એસિડ અથવા એક ચમચો પોટાશ પરમેંગેનેટ મેળવીને કુશ આપવો. જો પોટાશ પરમેંગેનેટ વાપરવામાં આવે, તો તેને એક રતલ પાણીમાં નાખીને સારી પેઠે હલાવીને ઓગાળીને નાંખવો; અને બાકીનું પાણી પછીથી તેમાં નાંખવું. આ ઉપચાર રોજ કરવો. અઠવાડિયામાં ત્રણવાર ગરમ પાણીનો ઝોનીમા આપવો (ગુપ્ત ઈદ્રિય માટે વાપરવાની કુશની રીત પ્રકરણ ૨૦ માં જુઓ.)

ક્લોરોસીસ રોગ

આ રોગને “લીલો રોગ” પણ કહે છે. ન્યારે ઊંઝરીઓને રજોદર્શન થવાનો સમય થાય છે, ત્યારે ધણું ખરું તેને આ રોગ લાગુ પડે છે. લોહીની રાંધિષ્ઠ સ્થિતિ આ રોગ છે. વજનમાં કંઈ ઘટાડો થતો નથી. ઊંઝરી જાડી અને ફાલી ગએલી દેખાય છે, એ રોગને ‘લીલોરોગ’ કહેવામાં આવે છે. ખાવાની રુચિ થતી નથી અને દરદીને વારંવાર ખાટી વસ્તુ ખાવાનું મન થાય છે.

સારવાર

આ રોગમાં લોહીમાં લોહ નું તત્વ ઓછું હોય છે, તેથી ઊંઝરીને સારો પોષક ખોરાક આપવો. આ રોગવાળી ઊંઝરીઓને હમેશા કબજાઆત રહે છે. તેથી

૨૯ મા પ્રકરણમાં બતાવેલી સારવાર કરવી. ઉપચાર નં. ૨૦ માં બતાવેલી ગોળી (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ.) આપવી. પહેલા અઠવાડિયા દરમિયાન દિવસમાં ત્રણવાર એક ગોળી આપવી. બીજા અઠવાડિયા દરમિયાન દિવસમાં ત્રણવાર બપોળે ગોળી આપવી. ત્રીજા અઠવાડિયા દરમિયાન દિવસમાં ત્રણવાર ત્રણ-ત્રણ ગોળી આપવી. આ પ્રમાણે ત્રણત્રણ ગોળીઓ રોજ ત્રણવાર એક મહીના સુધી કે તેથી વધારે પણ આપવી.

ગુપ્ત ઈંદ્રિયના બહારના ભાગોમાં થતા રોગ

ગુપ્ત ઈંદ્રિયના મુખ આગળ ખુજલી, ચેળ અને ફેફસીઓ વારંવાર અસ્વચ્છતાને લાઇને થાય છે. બહારના ભાગો વારંવાર સારી રીતે ધોવા જોઈએ. કમળની વચ્ચેની ચામડી જે બિડાય છે, તે ઉઘાડીને દરરોજ સાફ કરવી જોઈએ. ખુજલી, લાલાશ, અને કમળના મુખ આગળ સોજો હસ્તક્રિયાને લીધે, પરમીઆને લીધે, પ્રદરને લીધે, વધારે પિશાબ થવાથી અથવા રજોદર્શન વખતે ગાદી તરીકે ગંદુ કપડું, કે હલકો કાગળ વાપરવાથી આ રોગ થાય છે.

સારવાર

રોગનું કારણ દૂર કરવું. જે સોજો અને દુઃખાવો ગુપ્ત ઈંદ્રિયમાંથી પ્રવાહી પદાર્થ વહેવાને લીધે થતો હોય તો તે બંધ કરવાનો ઉપાય લેવો. જે હસ્તક્રિયાનું કારણ હોય તો તે બંધ કરવું. જે જી ને લીધે થતું હોય તો ઉપચાર નં. ૨૧ નો ઉપયોગ કરવો. (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ). જે ગુદા આગળ ચેળ આવતી હોય તો દુઃખાવો કરમને લીધે થાય છે એમ સમજવું; અને ૩૫ મા પ્રકરણમાં બતાવેલા ઉપાય ચોજવા.

ઉપચાર નં. ૨૨ પ્રમાણે તે ભાગ ધોવો એ અસરકારક થશે આ દવાવતી તે ભાગ ધોયા પછી ઉપચાર નં. ૨૩ અથવા ઉપચાર નં. ૧૧ માં બતાવેલો મલમ લેવો. જે ફેફસીઓ થઇ હોય તો તેન ફેડવી, અને ટીક્યર ઓફ આયોડાઇન લગાડવું.

ગર્ભાશય અને ગર્ભસ્થાનના રોગો

કમરમાં દુઃખાવો, પેઢાના નીચેના ભાગમાં સખત દુઃખાવો, પેઢામાં સોજો, તાવ, ગુપ્ત ઈંદ્રિયમાંથી નીકળતું ગંધાતું પ્રવાહી, અને એવાં બીજાં ચિન્હો ગર્ભાશય અથવા ગર્ભસ્થાનના રોગોને લીધે થાય છે. ડાઇપિલુ પ્રકારે આ ચિન્હો થોડા વખત સુધી કાયમ રહે, અને ઉપર બતાવેલા ઉપચારો કરવાથી પણ સાફ ન થાય તો આંખે અલગત હોસ્પિટાલમાં અથવા હોશિયાર ડૉક્ટર કને પરીક્ષા તથા સારવાર માટે જવું. આમાંના કેટલાક રોગો કે જેનાથી આવાં ચિન્હો

માલમ પડે છે, તે ધણા ભયંકર હોય છે. અને જો તેની પુરેપુરી સંભાળ લેવામાં ન આવે તો તરતજ મરણ નીપજે છે.

વાંઝીઆપણું

કોઈ સ્ત્રી પરણેલી હોય, અને શરૂઆતથીજ તેને છોકરાં ન થતાં હોય એવું અને અથવા તો એક બે બાળકનો જન્મ થયા પછી પણ તેવું અને. જો પરણ્યા પછી શરૂઆતથીજ વાંઝીઆપણું હોય, તો બાળક ઉત્પન્ન કરવાના અવયવોનો કોઈપણ ભાગ પુરેપુરો ન વધ્યો હોય તેને લઈને પણ હોઈ શકે છે. વાંઝીઆપણું સ્ત્રી અથવા પુરૂષને રોગ હોય તો પણ રહી શકે છે. ડૉક્ટર સૂક્ષ્મદર્શક યંત્ર વાપરીને તપાસીને કહી શકે છે કે પુરૂષના વીર્યમાં બમ્બાં પેદા કરવાના જીવતા જંતુઓ છે કે નહિ. ડૉક્ટરે તપાસેલા સો દાખલામાંથી સોળા દાખલા એવા માલમ પણ છે કે વાંઝીઆપણું પુરૂષને લઈને હતું. બીજા દરદીઓ તપાસ્યા તેમાં સ્ત્રીઓને વાંઝીઆપણું હતું, તે પરમાઓ અને ચાંદાને લીધે હતું. ધણું કરીને આવા રોગો પુરૂષને પારકી સ્ત્રી સાથે અયોગ્ય સંબોગ કરવાથી પડેલાં લાગુ પડે છે.

સ્ત્રીઓમાં વાંઝીઆપણું કેટલીકવાર ગર્ભાશય અથવા ગર્ભસ્થાનના ભયંકર રોગોને લીધે થાય છે, કેટલીક વાર આવા રોગો શસ્ત્રક્રિયાથી મટાડી શકાય છે. (ઓપરેશનથી.), એટલે કે જો ગર્ભાશયમાં ગંધ સુવાવડ વખતે ચીરો પડ્યો હોય, તો તે સુધારી શકાય છે. અથવા ગર્ભાશય કે ગર્ભસ્થાનમાં સોજો હોય તો તે દૂર કરી શકાય છે.

વાંઝીઆપણું કેટલીકવાર ગંભીર રોગોને લીધે હોતું નથી અને તે નીચે બતાવેલી ધરમાંની સારવાર કરવાથી સુધારી શકાય છે. અતિશય સંબોગ કરવાથી પણ ગર્ભ રહેતો નથી. સંબોગ સૌથી ઘણા મહિનામાં એક કે બે વાર રજોદર્શન થયાં પછી યોગ્ય સમયે કરવો (જુઓ પ્રકરણ ૨૩.) કેટલીક વાર ગર્ભાશયમાંથી અથવા ગ્રુમ ઇંદ્રિયમાંથી શ્રાવ થવાથી ગર્ભ રહી શકતો નથી કારણ કે તેમ થવાથી વીર્યનાં જંતુઓ મરણ પામે છે. રોજ બોરિક એસિડના કુદ ગ્રુમ ઇંદ્રિય મારફતે લેવાથી આ સ્થિતિ સુધરી શકે છે. કુશને માટે આઠ પાઉન્ડ પાણીમાં અધોં (ઑસ) અઘોળ બોરિક એસિડ નાંખવું, પાણી ખમી શકાય તેટલું ગરમ કરવું. સંબોગ દરમિયાન અને ત્યારપછી થોડા દિવસ સુધી આ કુદ લેવો નહિ. સંબોગ થયા પછી થોડા કલાક સુધી સ્ત્રીએ પથારીમાં સૂઈ રહેવું.

જો સ્ત્રીની તબીબેત સાધારણ સારી ન હોય, તો શરીરનું બંધારણ મજબૂત કરવાને માટેના ઉપાય લેવા. તેણે સારો પોષક ખોરાક લેવો. પોતાને થાક લાગે એટલું બધું કામ તેણે કરવું નહિ, કે તેનાથી કરાવવું નહિ.

ચામડીના રોગો અને ગળતકાદ

ખરજ

ચામડીના અંદરના ભાગમાં અમુક જાતના જંતુઓ ભરાઈ જવાથી આ રોગ થાય છે. શરૂઆતમાં આંગળીઓ વચ્ચે ખંજવાળ થાય છે, અથવા તે હાથના પોંચા કે ફુટી આગળ અથવા સ્તનોની ઉપર આસપાસની ચામડીમાં ખરજ સાધારણ રીતે થવા માંડે છે.

ખુજલીનાં ચિન્હો

ખંજવાળ થવાથી ચામડી છોલાય છે તેથી પાણીવાળા ફોક્ષા અથવા તે સાધારણ ખીલ જેવી ફોક્ષીઓ કે લાલ ચાડાં પડે છે, અને આ રોગ કુટુંબના એક માણસથી બીજાઓને પણ જલદી લાગુ પડે છે.

ખુજલીનો રોગ લાગુ પડતો અટકાવવા જેને આ રોગ થયો હોય તેની પથારી પર બેસવું નહિ, કે સુવું નહિ. જેને રોગ થયો હોય તેની પથારી પરની ચાદર વગેરે અથવા તેણે પહેરેલાં કપડાં કે વાપરેલા ટુવાલ વગેરે વાપરવાથી પણ આ રોગ ફેલાય છે.

રોગની સારવાર

દરદીએ પહેલાં તેો ગરમ પાણી અને સાબુથી પોતાનું શરીર સારી પેઠે નાહીને સાફ કરવું. પછી સાત ભાગ વેસેલીનમાં કે કોપરેલમાં ત્રણ ભાગ ગંધક સારી પેઠે મેળવીને મલમ બનાવી ચોપડવું. ગંધક અને તેલ સારી પેઠે એક બીજામાં મળી જવા જોઈએ. લાંબી છરી વડે બંને વસ્તુને કાચના કંકડા ઉપર મૂકી ખૂબ ધસીને મેળવવું. ત્રણ દિવસ સુધી સવારે અને સાંજે આ મલમ ખુજલી થતી હોય તે જગા ઉપર સારી પેઠે માલીસ કરવું, અને ત્રણ દિવસ સુધી કપડાં કે પથારી બદલવી નહિ. ત્રણ દિવસ પછી ગરમ પાણી અને સાબુથી સારી પેઠે નાહી પછી કપડાં અને પથારી બદલવાં અને બીજાં સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં. બગડેલાં કપડાંને ફરી વાપરતાં પહેલાં ઉકળતા પાણીમાં કેટલોક વખત સુધી રાખવાં. આમ કરવાથી ખુજલીનાં જંતુઓ મરી જશે.

(૨૫૩)

જુ

જે માણસ શરીર અને કપડાં સ્વચ્છ રાખતા નથી, તેમને શરીરે અને માથામાં જુ પડે છે. જેઓ સ્વચ્છ કપડાં પહેરે, અને શરીર સ્વચ્છ થતાં સુધી સારી પેટે નહાય તો જુ પડતી અટકાવી શકાય.

શરીર પર થતી જુ કરડવાથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોપર ખંજવાળ થવાથી ચામડી હોલાઈ જાય છે, અને ધા પડે છે. જુ ખાસ કરીને કપડાની સીવણની ધડીઓમાં માલમ પડે છે અને જૂનો નાશ કરવા માટે કપડાંને ફેટલોક વખત સુધી પાણીમાં ઉકાળવાની જરૂર છે. વળી ગુપ્ત ઈંદ્રિયના ઉપલા ભાગ પરના વાળમાં પણ એક જાતની જુ થાય છે. અને તે તે જગાએથી શરીરના બીજા ભાગ પર પણ ફેટલોક વાર જઈ પહોંચે. આ જૂનો નાશ કરવા પોચું રસકપુર મેળવેલું પાણી લઈ ને વડે ને ભાગ અઠવાડિયામાં એકવાર એમ ફેટલોક અઠવાડિયા સુધી ખૂબ ધોવાની જરૂર છે. બે મોટા ચમચા પાણીમાં બે ગ્રેન રસકપુર નાંખવું. આવું રસકપુર ધણું ઝેરી છે. અને તેનો ઉપયોગ બહુ સંભાળપૂર્વક કરવો જોઈએ. પ્રકરણ ૫૦ માં જતાવેલો ઉપચાર નં. ૨૧ વાપરવાથી પણ જુ મારી શકાય.

માથામાં થતી જુ

કોઈ માણસના માથામાં જુ પડે, તો કોપરેલ અને ફેરોસીન તેલ (ધાસતેલ) સરખે ભાગે મેળવી બે ત્રણ દિવસ રોજ સાંજે માથામાં ધસવું, જેથી જુ મરી જશે. આ મેળવણી માથે ધસ્યા પછી ટોપી પહેરવી કે કપડું માથે બાંધી દેવું. આગલી સાંજે ધસેલું તેલ નીકળી જવા માટે માથું ગરમ પાણી અને સાબુથી બીજા દિવસે સવારે ધોઈ નાંખવું. આ પ્રમાણે કોપરેલ અને ફેરોસીન માથે લગાડ્યું હોય, ત્યારે તે માણસે દીવા પાસે કે ચુલા નજીક જવું નહિ. જો માથામાં ખંજવાળવાથી ધારાં પડ્યા હોય તો વેસેલીન કે કોપરેલ ચોપડવું. જૂતાં ઈંડાં માથામાં વાળ પર દેખાય છે. અને તે વાળપર બારીક સફેદ મણકા જેવા જણાય છે. તેમનો નાશ કરવા માથામાં અઠવાડિયામાં બે વાર સરકાથી નાહીને સાફ કરવું, પછી ઝીણા ટીણા દાંતાવાળી કાંસકીથી વાળ બરાબર યોગવા.

માકડ

માકડ કરડીને માત્ર ગુરસે કરતા નથી પણ તે ઉપરાંત ધણા બચંકર રોગો ફેલાવે છે. કપડાંમાંથી કે પથારીમાંથી તેને દૂર કરવાનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે તે કપડાં કે પથારીને ઉકળતા પાણીમાં ડબોળીને સાફ કરવા. જો પથારીના કાંઈપણ ખુણામાં માકડ બરાયા હોય, તો ૧૦ ભાગ પાણીમાં એક ભાગ કાબોલિક

એસિડ (ટેએસ અથવા ઇબલ અથવા સેનીટાસ અથવા ફિનાઇલ પલુ ચાલે) મેળવવું અને તે દવા ખજારીના ખુણામાં અથવા બાકારામાં લગાડવી. ટર્પેન્ટાઇન તેલ પણ એજ કામ કરે છે. તેથી તે પણ વાપરી શકાય.

ખીલના જેવી કાળી ફાક્ષી

આવી ફાક્ષીઓ વારંવાર મોંપર ખભાપર અને પીઠપર જેવામાં આવે છે. એવી ખીજી જાતની ફાક્ષીઓને કાળા માથાની ફાક્ષી, કહેવામાં આવે છે, કારણ કે તે ફાક્ષીઓ ખીજી ફાક્ષીઓ જેવીજ હોય છે, પણ ફેર એટલોજ કે તેના માથા પર કાળી ટપકી હોય છે.

સારવાર

ગળી વસ્તુ, ખટાઇ, કેક, કોરી, તંબાકુ અને દારૂનો ઉપયોગ કરવો નહિ. સવારમાં ખજારીમાંથી ઉઠ્યા પછી તરતજ એક ખાલું ઉંનું પાણી પીવું. આખા દિવસમાં કેટલાક ખાલા પાણી પીવું. જે પાણીમાં લીંબુનો રસ મેળવવામાં આવે તો તેની અસર વધારે જલદી દેખાય. બહુ અગત્યનો ઉપાય એ છે, કે રોજ ગરમ પાણી નાશા પછી ખરબચડા ટુવાલવતી સ્ક્રીર ધસીને સાફ કરવું. ઝાડા રોજ સાફ આવવો જોઈએ. જે જરૂર પડે તો જીલાબ માટે કારકેરાની ગોળીઓ જેવો જીલાબ લેવો. આ ફાક્ષીઓને સોયવતી ફાડવી; પણ એ સોય ફાક્ષીઓને ફાડતાં પહેલાં દીવાના બડકામાં રાખીને ગરમ કરવી, જેથી તેના પરનાં જંતુઓ મરી જાય, ધણી ગરમ પાણીથી મોં ધોયા પછી અને તેને લૂછી નાંખ્યા પછી દિવસમાં ત્રણવાર ચામડીપર મલમ ધસવો. મલમ નીચે પ્રમાણે બનાવવો:— એક નાનો ચમચો ગંધકનો જુકા, બે મોટા ચમચા ભરીને ધોળીઓ વાપરે છે તેવો કાંજનો જુકા, અને બે મોટા ચમચા ભરીને વેસેલીન લેવું અને ત્રણેને તે એકઠું કરી મલમ બનાવવો.

ગરમીની ફાક્ષીઓ

ગરમ ઋતુમાં નાદાન બચ્ચાંઓને, અને કેટલીક વાર મોટા માણસોને શરીરની ચામડીપર ધણી નાની નાની ફાક્ષીઓ કે લાલ ચાડાં થાય છે. આ ધણો પરસેવો થવાથી થાય છે.

સારવાર

ઠંડા પાણીથી ચામડી સાફ કરવી. અને પછી તેના પર અબરખનો પાઉડર કરીને છાંટવો. જે આ પાઉડર ન મળે, તો કાંજ કે ધણીનો લોટ લગાડવો. ત્રણ મોટા ચમચા સેકેલા સોડાખારના ભરીને અર્ધા ગ્લાસ પાણીમાં નાંખીને ઓગા-

ળવે. અને તેમાંથી ૧૫ કે ૨૦ ટીપાં કાબોલિક એસિડનાં નાંખવા. જે આ દવા ચામડીપર લગાડવામાં આવે તો તે ખંજવાળ તેમજ બળતરને અટકાવશે.

ખરજવું (Eczema)

ખરજવું શરીરની ચામડી પર જુદી જુદી જગ્યાએ થાય છે. તે ભાગ લાલ થઈ જાય છે. ખંજવાળ આવે છે, અને પાણી જેવો પદાર્થ ઝરપે છે. પાછળથી તે ભાગપર છોડાં વળે છે ખરજવાથી કેટલીક વાર ચામડીમાં ફાટ પડે છે. સાધારણ રીતે ખરજવું સાંધાની ચામડીના પડમાં, માથાની ખોપરીની ચામડીપર અને મોંના ચહેરાપર થાય છે.

સારવાર

આ ચામડીના રોગની સારવાર કરવી બહુ મુશ્કેલ છે. એ રોગને સાજો કરવા માટે, કાષ્ઠપણુ જાતનો ફાગદો જણાય તેટલા માટે માંસ, તંબાકુ અને દારૂનો ખીલકુલ ઉપયોગ કરવો નહિ. પાણી રોજ પુષ્કળ પીવું. રોજ ફળ ખાવાં, લીંબુના રસ વાળું પાણી પીવું એ વધારે ફાયદાકારક છે. ઝાડો રોજ સાફ આવવો જોઈએ. જે ઝાડો કબજ રહેતો હોય તો આ રોગ સારો થઈ શકતો નથી.

ખરજવાની જગ્યાએ સાબુકે પાણી લગાડવું નહિ. ખરજવા પરના છોડા ઉમેડી નાંખવા માટે ચોકખું કાપરેલ અથવા તો વેસેલીન (ગરમ કરેલું) ધસવું. આ ભાગપર કદી ખંજવાળવું નહિ. જે નાનાં બચ્ચાંને ખરજવું થયું હોય તો તેના હાથનાં આંગળાં પર એવી રીતે કપડું બાંધવું કે જેથી તે ખરજવાને ખંજવાળી શકે નહિ.

ખરજવું થાય કે તરતજ એક ખાલામાં પાણી લઈ તેમાં રાંધવાના કામમાં બપોરતો એક મોટો ચમચો ભરીને સોડાખાર મેળવીને તે પાણી પોતાંવતી કે વાદળીવતી તે ભાગપર લગાડવું. પછી તેના પર અબરખનો પાઉર કે કાંજ લગાડી પાટો બાંધવો.

જે પાણી ઝરપતું હોય, કે છોડા વળતાં હોય તો બે ચમચા જીંક ઓકઝાઈડ બે ચમચા કાંજ અને એક મોટો ચમચો ભરીને વેસેલીન કે કાપરેલ મેળવીને મલમ બનાવી તે ખરજવાવાળી જગ્યાએ લગાડવો.

જે ખરજવું લાંબા વખતનું હોય, અને તે સૂકું હોય, તો અર્ધો ચમચો નરમ ડામર અને બે ચમચા જીંકનો મલમ મેળવીને લગાડવો. કેટલાક દરરીઓને ખુજલી પર લગાડવાનો ગંધકનો મલમ ફાયદાકારક નિવડે છે.

દર ર અથવા દરાજ

દરાજ એ ચામડીનો રોગ છે અને તે શરીરના કોઈ પણ ભાગ પર થાય છે. આ રોગના જંતુ રાંધેલા ભાત પર વાસી થવાથી જે પુગવળે છે, તેના જેવા દેખાય છે.

જે માણસને દરાજ થઈ હોય તેનાં કપડાં, શરીર, કે પથારીના સંસર્ગમાં આવવાથી આ રોગનો ચેપ લાગે છે. આ રોગનો ચેપ જલદી ફેલાય છે, તેથી જે છોકરાંઓને શરીર પર કે માથા પર દરાજ થઈ હોય, તે સારી થાય નહિ, ત્યાં સુધી તેમને નિશાળે મોકલવાં નહિ.

એક નાનાં રતાશ પડતા કે ઝાંખા લાલ ડાઘાથી દરાજની શરૂઆત થાય છે, અને તે બધી બાબતોએ ફેલાઈ જાય છે. થોડા વખત પછી તે ચામડીનો વચ્ચે ભાગ હતો તેવો થઈ જાય છે. અને જ્યારે આમ થાય, ત્યારે તે ભાગ પર ગોળ કડી જેવો આકાર બની જાય છે અને ખુબી સખત હોય છે.

સારવાર

દરાજ બહુ સખત ન હોય તો સાંજે નીચે બતાવેલો મલમ લગાડવો. એક ચમચો, એટલે ૧ ગ્રામ રીસોર્સીન, ૧૦ ગ્રેમ સેલીસીલીક એસિડ અને આઠ ગ્રામ વેસેલીન કે કોપરેસ લઈને તેને મેળવવા અને મલમ બનાવવો. બીજો દિવસે સવારે તેના પર ટર્પેન્ટાઇન લગાડવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ દિવસ રાતે મલમ અને સવારે ટર્પેન્ટાઇન લગાડવું.

જો દરાજ બહુ સખત હોય, તો નરમ કરેલું આયોડીન ત્રીજો ત્રીજો દિવસે લગાડવું. આ પ્રમાણે બે કે ત્રણ વખત કરવું. બીજી દવા એ છે કે ૨૦ ગ્રેમ ગોઆ પાઉડર જેને કીસેરોલીન કહે છે, તે એક ઑલ જાંકના મલમમાં મેળવીને લગાડવું. આ મલમ ચમચે છે. તેથી રોગ લગાડવો નહિ.

દરદીના પહેરવાના કપડા પર દરાજના જંતુઓ હોય છે, તેથી દરદીના શરીરની ચામડીને અડકેલા કપડાં અઠવાડીઆમાં એક વાર ઉકળતા પાણીમાં ધોઈને સાફ કરવાં.

બેપરીની ચામડી પર થતી દરાજ વિષે

બચ્ચાંઓને આવી દરાજ વારંવાર થાય છે. તેનાથી વાળ સફેદ થાય છે, અથવા ખરી પડે છે. માથા ઉપર સૂજીને મોટા પોપડા વળે છે. કેટલીક વાર માથા પરના બધા વાળ ખરી પડે છે.

સારવાર

માથાના વાળ કાપીને ટુંકા કર્યાંબર માથાની દરાજ મટતી નથી. સોજી

સારી રીત તો એ છે, કે તેટલા ભાગ પરના વાળ અચ્ચાથી કાઢી નાંખવા.

વાળ ઉતારી નાંખ્યા પછી શરીર પરની સખત દરાજને માટે પશુ ઉપર ખતાવ્યા પ્રમાણે ઉપાયો કરવા. એક જાતની એવી દરાજ માથા પર થાય છે, કે મટાડવી ધણી અધરી છે, અને જો તે ઉપર ખતાવેલી રીતથી સારી ન થાય તો તેવી બાબતમાં કોઈપણ સારા ડોક્ટરની સલાહ લેવી, નહિતો દરાજ વધી જશે, અને માથું બોડકું થઈ જશે.

ચામડી પરની ફેણી તથા ફેણી

ધણું છોકરાંઓને શરીરની ચામડી પર કોઈપણ ભાગમાં ફેણી કે ફેણા થાય છે. આનું સૌથી સાધારણ કારણ શરીરની અસ્વચ્છતા છે. જો અચ્ચાંઓને રોજ નહવાડવામાં આવે, તો જો જંતુઓને લીધે આવી ફેણી કે ફેણા થાય છે, તે દૂર થઈ જાય.

અચ્ચાંઓને ચામડી પર ફેણી વગેરે ન થાય માટે તેઓનાં શરીર અને કપડાં ચોક્ખાં રાખવાં જોઈએ. અને મચ્છર તથા માખીના કરડવાથી તેમના શરીરનું રક્ષણ કરવું જોઈએ. જો બાળકોને ધુળવાળી શેરીમાં અથવા જમીન પર બેસવા દેવામાં આવે કે સૂવા દેવામાં આવે, તો તેના શરીર પર જરૂર આવા ફેણા લગાવવા જોઈએ.

જો નાનાં છોકરાંઓની ચામડી પર કાપો પડ્યો હોય, કે ત્યાં છોલાયું હોય તો તે જગાને ધોઈને જરૂર સાફ કરવી. એ કાપો તથા છોલાએલા ભાગને સુકાયા પછી તેના પર બેરિક એસિડનાં બૂકા નાંખવો, અથવા જરા ટ્રિક્યર ઓફ આયોડીન લગાડવું. જો તેમાંથી પાણી ઝરપતું હોય તો ટ્રિક્યર ઓફ આયોડીન લગાડવું નહિ. બેરિક એસિડનો બૂકો અથવા આયોડીન લગાડવાથી સોજો થતો અટકશે.

જો બાળકના શરીર પર નાની ફેણીઓ હોય તો નાની ફેણીઓ માટે આ પ્રકરણમાં ખતાવેલી સારવાર યોજવી, જો આ નાની ફેણીઓને બાળક ખંજવાલે તો તે સુકી જશે.

જો ચામડી પર નાની પડવાળી ફેણી ચર્મ હોય, તો તેને સોયની અણીવતી કે વાંસની પાતળી સળીની અણીવતી ફેડવી. સોય વગેરે વાપર્યા પહેલાં તેને ટ્રિક્યર ઓફ આયોડીનમાં અથવા ઉક્ળતા પાણીમાં બેળીને સાફ કરવી. ફેણી ફેડ્યા પછી અને તેમાંથી પડ દાખીને કાઢી નાંખ્યા પછી વાંસની સળીની અણી પર જરા રૂ લગાડીને તેનું પુમકું કરવું. આ પુમકું ટ્રિક્યર ઓફ આયોડીનમાં બેળવું, અને તેનું ટીપું તે ફેડેલી ફેણીમાં ચૂકવું. સારપછી તેના પરજરા રૂ અથવા કપડું તે ફેડેલી ફેણી પર ચૂકવું, અને પછી એક સ્વચ્છ કપડાનો પાટો બાંધવો.

જો ચામડી પર મોટો ફેણો થયો હોય તો ચપ્પુના અણીદાર પાનાવતી તે

ફેડવો. ચપ્પુને થોડી મિનિટ સુધી ઉકળતાં પાણીમાં મૂકવો. ફેલ્સો ફેડવા પછી આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે તેના પર આયોડીન લગાડી પાટો બાંધવો. જો દરદીને વારંવાર ફેફસા થતા હોય તો દહાડામાં ત્રણવાર તેને એક ચતુર્થાંશ (પા મ્રેઇન) મ્રેઇન કેલ્સીઅમ સલ્ફાઇડ આપવું. મોટા ફેફસા થયા હોય તો તેનો ઉપાય નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે કરવો:—એક ગ્લાસ પાણીમાં એક ચમચો લીસોલ નાંખવું. અને તેનાવતી તે ફેફસા ધોવા. બીજી રીત એ છે, કે બે મોટા ચમચા ભરી પાણી લેવું. અને તેમાં પરમેંગેનેટ આફ પોટાશની રજકણો નાખવા અને તેનાવતી ફેલ્સા ધોવા. તે ફેલ્સા ધોયા પછી તેના પર બેરિક એસિડનો બૂકડો ભભરાવવો.

બાળકના મોં અને ગળા પર થતા સાધારણ નાના ફેલ્સા પર ઝીંક ઓક-ગ્રાઇડનો મલમ લગાડવો, એ વધારે ફાયદાકારક છે.

મોટા ખુલ્લો કાચો ફેલ્સો થયો હોય, તો તેના પર નીચે પ્રમાણે પોતું બનાવી લગાડવું. એક ખાલું પાણી લેવું. તેમાં એક મોટા ચમચો ભરીને મીઠું નાંખવું. તે હલાવીને તેમાં એક કપડું બોળીને તેનાં બે ત્રણ પડ કરી તે ફેલ્સા પર લપેટવા. આ બીના પાટા પર મીણવાળા કાગળનો કકડો મૂકવો. અને પછી તે કાગળ પર સારા કપડાનો પાટો લપેટવો. દર કલાકે મીઠાના પાણીમાં કપડું ભીનું કરવું. આ ઉપાય ધણો અસરકારક માલમ પડે છે.

રગતપીત (રક્તપિત)

આ રોગ જંતુઓથી પેદા થાય છે, અને તે ક્ષય રોગને જરા મળતો છે. આ રોગતા જંતુઓ દરદીના શરીરપરના ફેલ્સાઓમાં અને નાકમાંથી નીકળતા બળગમમાં માલમ પડે છે.

માછલી જેવા અમુક ખોરાક ખાવાથી આ રોગ લાગુ પડતો નથી, એવું ચોક્કસ માલમ પડ્યું છે. તેમજ જનાવરના સંબંધમાં આવ્યાથી આ રોગ લાગુ પડે છે, એમ પણ નથી, પણ જો કોઇને આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તો તેનો ચેપ ખીન્નને લાગે છે.

અમુક જાતના જંતુઓ જેવાકે જૂ, માકડ, અને માખીના ફેલાવાથી આ રોગ લાગુ પડતો હોય, એમ જાની શકે.

જો કુટુંબના કોઇપણ માણસને આ રોગ લાગુ પડ્યો હોય, તો ધણુંકરીને તેજ કુટુંબના બીજા માણસને આ રોગ લાગુ પડે છે, તેથી એમ માલમ પડ્યું છે કે પુરેપુરા સંબંધમાં આવવાથી આ રોગ લાગુ પડે છે. જે લોકો રોજ ગંદા રહે છે, તથા લીંચ જગામાં રહે છે, તથા રોજ નાહીને પોતાનાં શરીર સ્વચ્છ રાખતા નથી, તેમજ સ્વચ્છ કપડાં પહેરતા નથી, તેઓમાંના ધણાને આ રોગ લાગુ પડે છે.

ચિન્હો

આ રોગની બે જાત છે. બંને એકજ જાતના જંતુઓથી પેદા થાય છે. આ રોગનાં શરૂઆતનાં ચિન્હો તાવ, માથાનો દુઃખાવો, અને શરીરના કેટલાક ભાગોમાં દુઃખાવો થવો એ છે, અથવા શરીરના જુદાજુદા ભાગો ઠંડા લાગે છે અથવા તે ભાગો જુદા પડી જાય છે. શરૂઆતમાંનું ખીજું ચિન્હ પરસેવો વળવો એ છે. આખા શરીરે પરસેવો વળે, અથવા શરીરના એકાદ ભાગ પર જેવા કે હાથ, પગ કે માથા પર પરસેવો વળે. પછી મોં પર અથવા હાથો કે પગો પર ફેલ્લી ફૂટી નીકળે છે. અને તે સખત હોય છે. ખાસ કરીને તેની ફેલ્લીઓ કપાળની, ગાલની, નાકની, કાનની અને હોઠની ચામડી પર થાય છે. દાદીના, મૂછના અને આંખની લમરના વાળ વારંવાર ખરી પડે છે. ત્યાર પછી આ રોગને લીધે આંખના પોપચાં નાક, આંગળી, પગના આંગળી શરીરના ખીજા ભાગો કાઢી જાય છે, અને ખરી પડે છે.

આ રોગની ખીજા જાતમાં જ્ઞાનતંતુઓ પર રોગની અસર થાય છે, અને તેથી જ્ઞાનતંતુઓ જુદા પડી જાય. તે પહેલાં પગના આગલા ભાગ પર તથા હાથના આગલા ભાગ પર બોકાતું હોય એવું અથવા ચચણતું દુઃખ થાય છે. પછી ચામડી પર ચાકાં દેખાય છે. શરૂઆતમાં આ ચાકાં લાલ રંગના હોય છે. પણ થોડા વખત પછી આ ચાકાંને ઉપલો ભાગ સફેદ થઈ જાય છે, અને તેને કંઈ લાગણી થતી નથી. વાળ ખરી પડે છે અને ચામડી પર કરચલીઓ અને પડ દેખાય છે. વખત જતાં હાથ પગના સ્નાયુઓને લકવો લાગે છે. આંગળી અંગુઠા અને શરીરના ખીજા ભાગોપણ કાઢી જાય.

સારવાર

હેલ્થ ઓફિસરને આ રોગની ખબર તરત કરવી. ઘણુંખરૂં સરકાર રગતપીતીઓ માટે ખાસ હોસ્પિટાલો ઉઘાડે છે. આવી હોસ્પિટાલમાં સારામાં સારી સંભાળ લેવામાં આવે છે અને ઉત્તમ સારવાર કરવામાં આવે છે, જ્યાં કંઈપણ પૈસા લેવામાં આવતા નથી. જો દરદી હોસ્પિટાલમાં જાય તો સાફ થવાની વખત રહે છે. દરદીને જ્યારે શરૂઆતમાં રોગ લાગુ પડે છે, ત્યારે તે રગતપીત છે કે કેમ તે જાણવું ખાસ અગત્યનું છે, કારણ કે જેમ રોગ જલદી જાણવામાં આવે અને સારવાર જલદી કરવામાં આવે, તેમ રોગને દાખી દેવાની તથા સારા થવાની ધણી આશા રહે છે. તેથી કોઈપણ માણસને તેના શરીર પર આ રોગના કોઈપણ ચિન્હો માત્રમ પડે કે તરતજ તેણે સારી હોસ્પિટાલમાં સારવાર માટે જવું.

આંખ અને કાનના રોગો

આંખની અંદર ધૂળ, કચરો, રજકણ, અંગારી વગેરે
પેસી જાય તો શું કરવું તે વિષે

જો આંખમાં ધૂળ, ચીણગારી કે રજકણ પેસે તો આંખ આંગળી વતી ચોળવી નહિ, તેમજ રૂમાલવતી તે રજકણ કાઢવાનો પ્રયત્ન કરવો નહિ. દરદીને નીચે સુવાડી દેવો. અંગુઠો અને તેની પાસેની આંગળીવતી આંખનાં પોપચાં ખોલવા, અને આંખમાં બોરિક એસિડનું પાણી કરી એક બે ટીપાં ચૂકવો. આનાથી અંગારી, રજકણ કે કચરો આંખમાં ભરાયો હશે તે નીકળી જશે.



આંખમાંની રજકણ વગેરે
કાઢવાની પહેલી રીત

જો આનાથી અંગારી ન નીકળે તો પોપચું ફેરવવું. દરદીને નીચું જોવા કહેવું. ધોષને હાથ સાફ કર્યા પછી પોપચાની ફેરણ અને તેનાપરના વાળ જમણા હાથના અંગુઠા અને તેની પાસેની આંગળી વતી પકડવા. પછી એક નાની પેન્સિલ અથવા વાંસની સળી લઈ પોપચાના ઉપરના ભાગપર તે સળી દાખવી. અને તેજ વખતે પોપચાના નીચેના ભાગને ઉપર અને બહાર ડિંચકવો; તેથી પોપચું અંદરનો ભાગ બહાર કાઢશે. (પાનું—૨૩૪ પર દોરેલી આકૃતિ જુઓ) જ્યાંસુધી અંગારી કે રજકણ સ્વચ્છ કપડાવતી કાઠી લેવામાં ન આવે, ત્યાંસુધી પોપચાંને આવી રીતેજ રાખવું. રજકણ કાઠી નાંખ્યા પછી બોરિક એસિડના પાણીના થોડાં ટીપાં આંખમાં થતું દુઃખ અટકાવવાને આંખમાં નાંખવા.

જો આંખમાં ચુનાની રજકણ પેસે તો અર્ધા ગ્લાસ પાણીમાં એક નાનો ચમચો વીનીગાર (સરકો) નાંખીને તે વતી આંખ ધોવી.

આંખની કોરણ (પોપચાની) પર ચતો સોજો અને તેની સારવાર

આંખના પોપચાં પર વળગેલો મેલ ચીપડાં વગેરે ઘોષ ગરમ પાણીથી સાફ કરવાં. ઢીલા વાળ ખેંચી કાઢવા, પછી રાજ રાત્રે નીચે પ્રમાણે મલમ તૈયાર કરી પોપચાં પર લગાડવો. ચાર ડ્રામ અથવા એક મોટો ચમચો વેસેલીન લઈ તેમાં ચાર ઈંધન પીળો આકઝાઈડ ઓફ મર્ક્યુરિ મેળવી મલમ તૈયાર કરવો.

આંખ પર થતી આંજણી

આ રોગમાં આંખના પોપચાં પર એક ફોક્ષી થાય છે જે આવા ફોક્ષા કે સોજા આંખ પર વારંવાર થાય તો આંખના ખાસ ડૉક્ટરની સલાહ લેવી, અને આંખ તપાસાવવી, કોરણ કે તેવા માણસને કદાચ આંખમાંની રજકણ વગેરે દૂર કરવાની ચરમાની જરૂર હોય.



ખીજ રીત

સારવાર

આંખના પોપચાંને ધણા ગરમ પાણીથી ધોવા. ફોક્ષી પર વાળ હોય તો તે કાઢી નાંખવા. પછી ટીકચર ઓફ આયોડીનમાં લાકડાની દાંત ખોતરણી કે લાકડાની નાની અણીવાળી સળી ભોળાને, વાળ ઉખેડી નાંખવાથી જે કાણું પડ્યું હોય, તેમાં તેની અણી દાખલ કરવી. ફોક્ષીમાંથી પણ કાઢી નાંખ્યા પછી આંખના પોપચાના સોજાને માટે ઉપર બતાવેલો મલમ લગાડવો.

આંખ આવવી (કંજકટીવાષ્ટીઝ)

આંખ આવવાના કેટલાક કારણો નીચે પ્રમાણે છે. આંખમાં ધૂળ અને મેલ ભરાવો, આંગળીવતી આંખ યોળવી, ગંદા કપડા કે રૂમાલથી આંખ લૂછવામાં આવે, તો પણ આંખ આવે છે, તળાવના ગંદા પાણીમાં મોં ધોવાથી, સૂઝેલી આંખવાળા દરદીએ વાપરેલા ટુવાલ અથવા પાણીનું ટબ વાપરવાથી, બાળકની આંખ પર માખી ખેસવા દેવાથી આંખ આવે છે.

તંબાકુ પીવાથી (ખીડી, સીગારેટ વગેરે પીવાથી) અને કાષ્ઠપણુ જાતનો દારૂ પીવાથી આંખને નુકસાન અને આંખનો રોગ થાય છે. બાળકની આંખમાં અફેદ અથવા પીળું ધણું જાડું પણ હોય તો એમ સમજવું કે પરમીઆનાં જંતુને લાંબને તેમ થયું છે. આંખના રોગની આ એક ભયંકર જાત છે, અને વારંવાર

તેનાથી અધાપો આવે છે. આવા દરદીને સારવાર માટે ડૉક્ટર કને લઈ જવો જો ડૉક્ટરથી સારવાર કરાવવામાં ન આવે તો ખચિત આંધળા થશે. નવા જન્મેલા બાળકમાંના કેટલાકને આવો આંખનો રોગ લાગુ પડે છે. તેને અટકાવવાની રીત એ છે, કે બાળક જન્મે કે તરતજ તેની આંખમાં આઈરિસ સોલ્યુશનનું એક ટીપું નાખવું. (પ્રકરણ ૫૦ ઉપાય નં. ૩ જુઓ).

આંખના સખત સોજના બધી જાતના રોગો ઘણાં ચેપી છે. અને તે બધા દુવાલ, રૂમાલ, સાથુ, મોં ધોવાના ટપ્પ વગેરેથી ફેલાય છે. તેથી જો કુટુંબમાં કોઈપણ માણસને આખ આવી હોય તો તેના વાપરેલા દુવાલ, પાણીના ટપ્પ કે સાથુ વગેરે વાપરવા નહિ. જે માણસ આવા દરદીની સારવાર કરતો હોય, તેણે ગરમ પાણી અને સાથુ વતી, સારવાર કર્યા પછી પોતાના હાથ બરોબર ધોઈ નાંખવા, માખી મારફતે આ ચેપ ફેલાય છે. અને તેથી બાળકની આંખથી માખીને દૂર રાખવી. (બાળકની આંખપર માખી બેસવા દેવી નહિ.)

સારવાર

કોઈપણ જાતના આંખના સોજનામાં એક ખાલામાં પાણી ભરી તેમાં બે મોટા ચમચા બોરિક એસિડ નાંખવું, અને તેને હલાવીને તેનાં ટીપાં આંખમાં મૂકવાં. આ દવા ચોખી શીશીમાં ભરી રાખવી. જો શીશીમાંનું પાણી સૂકાઈ જાય, અને તેમાં બોરિક એસિડનો બુકો રહ્યો હોય, તો તે શીશીમાં થોડું પાણી ઉમેરવું. આ પ્રમાણે જ્યાં સુધી બોરિક એસિડનો બુકો હોય, ત્યાં સુધી પાણી ઉમેર્યો કરવું. આ દવા કાચની નળી વતી દર ત્રણ ચાર કલાકે આંખમાં મૂકવી. બીજી સારી રીત એ છે કે આ દવા વતી આંખનું અર્ધું ચોક્કું (આંખના આકારનું નાનું વાસણ) ભરવું, અને તેને આંખ પાસે એવી રીતે રાખવું કે તે પોપચાની પાસે બરાબર બંધ બેસતું આવે. માથું પાછળ નમાવવું. અને આંખનાં પોપચા ઉઘાડવા, એટલે દવા અંદર ઉતરી જશે. તે આંખના ચોક્કાને આંખની સામે થ્રોટી મિનિટ સુધી ધરી રાખવું. આ દવા (બોરિક એસિડનું પાણી) મૂક્યા પછી દરેક આંખમાં દશ ટકા વાળા આરજનધરાલ સોલ્યુશનના ટીપાં મૂકવાં.

જો બોરિક એસિડનું પાણી કે આરજનધરાલ પાણી ન મળે તો એક ખાલું ભરીને પાણી લેવું, અને તેમાં એક નાનો ચમચો મીઠું નાંખવું. અને હલાવીને તેનાં ટીપાં આંખમાં મૂકવાં. મીઠું પાણીમાં નાખ્યા પછી તે પાણી ઉકાળવું અને પછી તેનાં ટીપાં આંખમાં મૂકવા.

આંખમાં સોજો થયો હોય ત્યારે દરેક બાળકમાં સ્વચ્છતા જાળવવી એ ખાસ અગત્યની વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે.

આંખમાંના ખીલ (ટ્રાકિમા) પોપચા પર ખીલના દાણા પડે છે તે આંખનાં રોગનું આ લચકર સ્વરૂપ છે. (આંખનો એ ગંભીર રોગ છે) આવા રોગવાળા દરદીની આંખના પોપચા અંદરનો ભાગ તપાસવા માટે ખોલવામાં આવે તો માલમ પડશે કે પોપચા પર અસંખ્ય નાના દાણા (જથામાં) હોય છે, આની સારવાર ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે આંખના સોજા મુજબજ છે, પણ તે ઉપરાંત કોપર સલ્ફેટનું પાણી અને બીજી કેટલીક દવાઓ આ રોગ મટાડવાને વાપરવી જોઈએ. આ ઘણો ચેપી રોગ છે. અને તેથી ડૉક્ટરની સલાહ ક્રમેશાં લેવી.

દૂરથી જોવું, પાસેથી જોવું, ને આંખમાં દુઃખાવો

જો આ ચોપડી આંખથી એક ફૂટ દૂર રાખવામાં આવી હોય તો તે પરના અક્ષરો કુદરતી રીતે સહેલાઈથી કોઈપણ માણસથી વાંચી શકાવા જોઈએ. જો આનાથી વધારે પાસે ચોપડી રાખવાની જરૂર પડે તો એટલું સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, ચક્ષમા લેવાની જરૂર છે. વાંચતી વખતે અક્ષર જાંખા દેખાવા, આંખનાં ડાળામાં દુઃખાવો થવો, આંખની ઉપરનો દુઃખાવો અને માથાનો દુઃખાવો એમ સૂચવે છે, કે આંખમાં કંઈ ખોડ છે. આ દુઃખ દૂર કરવા માટે એવા આંખના ડૉક્ટર કને જવાની જરૂર પડે કે તે આંખ તપાસી શકે, અને તમારી આંખને જરૂર હોય તો તેવા ચક્ષમા તમને આપી શકે. શહેરમાંના ચક્ષમા વેચનાર ફેરીઆઓપર ભરોસો રાખવો નહિ.

કાનના રોગો

બહેરાશ

કાનની અંદર લગભગ એક ઈંચ ઉંડા ખાડો પડે છે. તે ખાડાના અંદરના છેડાપર એક પડ છે. તેને કાનનો પડદો કહેવામાં આવે છે (૧૩ મા પ્રકરણમાં બતાવેલી આકૃતિ જુઓ.) આ ખાડામાં મેલ ભરાય, અને તેથી બહેરાશ આવે છે. કાનમાં મેલ એકઠો થવાથી ઓચિંતી બહેરાશ આવે છે.

ત્રણ ચાર મોટા ચમચા ગરમ પાણી લેવું, અને તેમાં એક નાનો ચમચો રાંધવાનો સોડાખાર નાંખવો; અને તેનું પાણી કાનમાંનો મેલ કાઢી નાંખવા માટે બનાવવું. ડાબા કાનમાંનો મેલ કાઢવા માટે દરદીને જમણા પાસાપર સુવાડવો. પછી તૈયાર કરેલી દવાનું ગરમ પાણી કાનમાં રેડવું. મેલને નરમ થવા દેવા માટે પાણી થોડીવાર સુધી કાનમાં રહેવા દેવું. પછી એક નાની પીચકારી-વતી કાનમાંનો મેલ કાઢી લેવા માટે તે ગરમ પાણી તેમાં નાંખવું. જો પીચકારી ન મળી શકે તો લાકડાની સળીના છેડાપર ૩ વીંટાળવું અને પુમકું કરવું. સળીના

છેડાપર ૩ વીંટાળાયું છે એની ખાત્રી કરવી. આ સળીને સંભાળપૂર્વક કાનમાં દાખલ કરવી અને થોડીવાર આમતેમ ફેરવવી. અને પછી ખેંચી લેવી. અને એવી રીતે કાનમાંનો મેલનો કકડો કાઢી નાંખવો. આ સળી કાનની અંદર છેક નીચે સુધી કાનના પડદા સુધી દાખલ થાય નહિ તેની ખાસ સંભાળ રાખવી. કાનના પડદાને આથી સહેજમાં નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

જો બહેરાશ ધીરે ધીરે આવી હોય, અને લાંબા વખત સુધી રહી હોય, તો તે ધણું ખડું નાક, ગળા, અને કાનના મધ્ય ભાગના રોગને લીધે હોય છે. ૧૩ માં પ્રકરણમાં બતાવેલી આકૃતી તરફ નજર કરતાં માલમ પડશે, કે ગળા અને કાનની વચ્ચે એક નાની નળી હોય છે. જ્યારે કોઇને નાકમાં શરદી થાય છે, અથવા તો ગળું સુકી આવે છે, ત્યારે જંતુઓ કાનમાં દાખલ થાય અને બહેરાશ લાવે. ગળાના કાકડાના સોળને લીધે (ટોન્સીલ) તથા નાકમાં એડેનોઇડ થવાથી પણ બહેરાશ આવે છે. (તેની સારવાર માટે પ્રકરણ ૩૬ જુઓ). આવી બહેરાશ સારી કરવા માટે નાકમાં અને ગળામાં દવા લગાડવાની ખાસ જરૂર છે. એક ગ્લાસમાં પાણી ભરીને તેમાં એક નાનો ચમચો મીઠું અને એક નાનો ચમચો રાંધવાનો સોડાખાર નાંખીને તે મેળવીને તેના પાણીથી નાક દહાડામાં ત્રણવાર ધોઇને સ્વચ્છ રાખવું. આ પાણીને વાપરતાં પહેલાં હાથેમાં ગરમ કરવું. તેજ દવા ગળામાં ફાગળા કરવા માટે દિવસમાં ત્રણવાર વાપરવી.

કાનમાં કોઇ જીવડું કે કોઇ બીજી વસ્તુ ભરાય તો શું કરવું તે વિષે

જો કાનમાં જીવડું ભરાય તો કાનમાં જરા કોપરેલ કે સીંગનું તેલ મૂકીને તે જીવડાને મારી નાંખવું. અને પછી તે મરેલું જીવડું આ પ્રકરણમાં આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે પીચકારીનો ઉપયોગ કરી કાઢી નાંખી શકાય. જો જીવડું દેખાય તો તે નાના ચીપીઆવતી ખેંચી કાઢવું.

કોઈ કંઈ જીવડું જેવી કે કઠોળ, ઠળીઓ કે કાંકરા વગેરે કાનમાં ભરાઇ જાય તો તે કાનને નીચે ફેરવવો, તેને પકડવો, અને તેને બહાર અને પાછળ ખેંચવો. અને કાનમાંના ખાડાના આગલા ભાગની ચામડીપર ધસવું. આમ કરવાથી કઠોળનો દાણો કે કાંકરો ધણું ખડું બહાર નીકળી આવશે. જો કાનમાં કઠોળનો દાણો કે બીજી ભરાયું હોય, તો કાનના ખાડામાં દારૂનાં ટીપાં મૂકવાં તેથી તે વસ્તુ કાનમાં ફૂલી જશે નહિ. જો ઉપર બતાવેલી રીત ફતેહમંદ ન નિવડે તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી એ વધારે સાચું છે. કારણ કે કાનમાંથી તે ભરાયેલી વસ્તુ બહાર કાઢવા જતાં કાનને ધણું નુકસાન થાય.

કાનનો દુઃખાવો

કાનનાં દુઃખાવાનું ધણું ખર્ચ કારણ એ છે કે કાન અને નાકમાં સરદી થયાં પછી કાનના મધ્યભાગમાં સોજો થાય છે. બીજું કારણ એ છે કે ટોન્સીલ વધી જવાથી અને એડેનોઇડ થવાથી કાનનો દુઃખાવો થાય છે. ધણા બળપૂર્વક નાક સાફ કરવાથી કાનમાં દુઃખાવો થાય. કુબડી મારવાથી અને પાણીના મોજામાં નહાવાથી કાનમાં દુઃખાવો થાય.

સારવાર

સુષ્ક જવું, અને જે કાનમાં દુઃખાવો થતો હોય, તે કાનને ગરમ પાણીની રબરની ફાથળીપર અથવા ગરમ પાણીથી બરેલી શીશીપર રાખવો. દર બે કલાકે ખમી થકાય તેટલું ગરમ પાણીના ટીપાં કાનમાં મુકવા. અને પછી કાન ૩ વતી લુછી સુકવી નાંખવો.

જો બાર કલાકથી વધારે વખત સુધી દુઃખ જારી રહે તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.

કાનમાંથી પડે વહેવું

કાનમાં દુઃખાવો થયા પછી જો કાનમાંથી પડે નીકળે તો એમ સમજવું કે કાનમાં પડે થાય છે અને તેથી કાનનો પડો ફાટી ગયો છે.

રોજ એ વાર લાકડાની સળીના છેડાપર ૩ વીંટાળીને તે વડે કાન સાફ કરવો. (પર લુછી નાંખવું) પછી ૩૦' પુમકું બોરિક એસિડના ગરમ પાણીમાં ભીનું કરવું. (જેવી રીતે આંખના સોજા માટે વાપરવામાં આવે છે તેવી રીતે) અને કાનનો ખાડો સાફ કરવા વાપરવું. આમ કર્યા પછી કાનને સુકવવા માટે ફાઈ ૩ વાપરવું અને પછી કાનમાં બોરિક એસિડનો સુકો ભુકો કાગળની ભૂંગળી બનાવી તેવતી મૂકવો. બોરિક એસિડનો થોડો ભુકો ભૂંગળીના એક છેડામાં મૂકવો, અને કાનના મોં આગળ લપ્પ જવો. અને કાનના ખાડામાં એક છેડો દાખલ કરવો. અને ટુંક મારીને બોરિક એસિડનો ભુકો કાનમાં દાખલ કરવો. આ સારવાર રોજ કરવી. કાનના મુખ આગળનો ભાગ અને બીજા ભાગો કાનમાંના પડથી બીના થાય, તો વેસેલીન કે કોપરેલ ધસવું અને આમ કરવાથી ત્યાં સોજો થવા પામશે નહિ. જો કાનમાંથી પડે નીકળતું હોય ત્યારે અને કાનના પાછલા ભાગમાં દુઃખ થતું હોય તો તે એમ સુચવે છે, કે ધણો બચકર રોગ છે, અને આવી સ્થિતિમાં ડૉક્ટરને બોલાવવામાં ન આવે અને તેની સલાહ લઈ દરદીની સારવાર કરવામાં ન આવે તો થોડી વારમાં મરણ નીપજવાનો સંભવ છે.

આકસ્મિક વિપત્તિઓ

અકસ્માત અને ઈળ રોજના બનાવો છે. દરેક મોટા કુટુંબમાં જાએજ એકાદ દિવસ એવો જાય છે, કે કુટુંબના કોઈપણ માણસને કાપો ન પડ્યો હોય, છોલાયું ન હોય, આંખમાં કંઈ ન પડ્યું હોય, અથવા દાંતમાં દુઃખાવો ન થયો હોય. ધણી વખત ઈળ સખત થાય છે. જેવી કે હાડકું ભાંગે છે, અથવા ઉડા ધા પડે છે અને તેમાંથી પુષ્કળ લોહી વહે છે. જ્યારે આવો અકસ્માત બને છે, ત્યારે ધણા લોકો જે કંઈ કરી શકે, તે એ છે, કે ઈળ થએલા માણસને કંઈપણ મદદ કર્યા વગર ઉભા ઉભા જોયા કરે છે. અકસ્માત વેળાએ શું કરવું, તે દરેક માણસે જાણવું જોઈએ, કારણ કે જલદી યોગ્ય ઉપચાર કરવાથી કોઈની પણ જીંદગી બચાવી શકાય.

પાટા બાંધવા વિષે

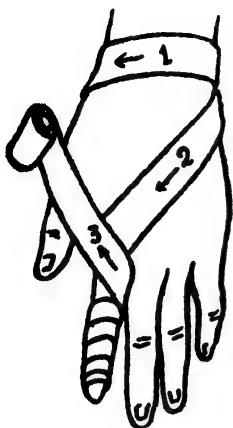
લગભગ કોઈપણ જાતની ઈળ થઈ હોય તો પાટો બાંધવો જરૂરનો છે; તેથી શરીરના જુદા જુદા ભાગ પર પાટા કેવી રીતે બાંધી શકાય તે વિષેનું જ્ઞાન દરેક જણને હોવું જોઈએ. પાટા સ્વચ્છ કપડાના, હાથ અને પગને માટેના પાટાનો કકડો લગભગ બે ઈંચ પહોળો હોવો જોઈએ. આંગળીને માટે પાટાનો કકડો એક ઈંચ કરતાં સહેજ ઓછો પહોળો હોવો જોઈએ. આવા પાટા આગ-મચ્છી તૈયાર રાખવા એ વધારે સારું છે. તેવા પાટાના કકડાને એક ચોક્કસ કાગળ અથવા કપડાની અંદર વીટાળીને રાખવા. પાસેના ત્રણ પાના પરની આકૃતિઓ પરથી માલમ પડશે, કે પાટા કેવી રીતે બરાબર રીતે બાંધાય.

શરીર છોલાયું હોય તો શું કરવું તે વિષે

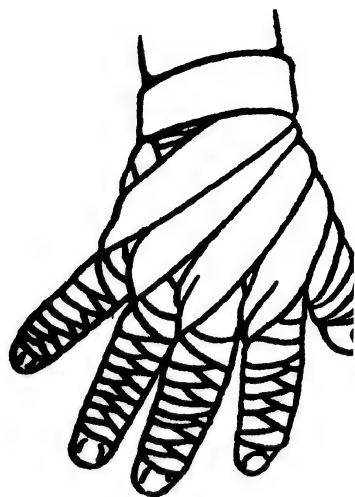
જ્યારે કોઈપણ માણસ પડી જાય છે અને તેના શરીરનો ભાગ અફળાય છે, ત્યારે અથવા તો તેને કંઈ વાગે છે, ત્યારે ચામડી સાધારણ રીતે કપાતી નથી; પણ ચામડીની નીચે રહેલા માંસને ઈળ થાય છે, અને કેટલીક લોહીની નાની નસો તૂટી જાય છે. છોલાયા પછી તે ભાગ કાળો દેખાય છે, તે આને લીધે હોય છે.

સારવાર

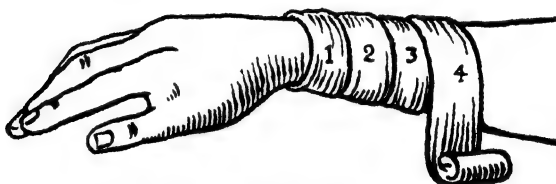
એકદમ બરફ અથવા ધણું ઠંડું પાણી ન મળી શકે, તો બીજો સૌથી ઉત્તમ ઉપાય એ છે, કે ધણા ગરમ પાણીમાં રૂમાલ, ટુવાલ કે એવું કોઈ કપડું બોળીને (૨૬૭)



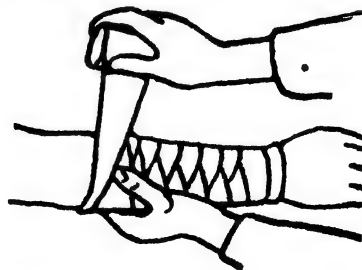
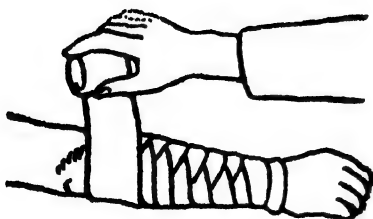
આંગળી પર પાટો બાંધવા
વિષે અનુ ૦ નંબર પ્રમાણે
બાંધવો.



દરેક આંગળી કુદી રહે તેમ
પાટો બાંધવા વિષે.



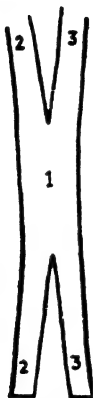
હાથના પેંચા પર પાટો બાંધવા વિષે
અનુ ૦ નંબર પ્રમાણે બાંધવો.



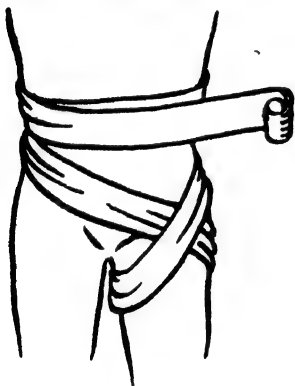
હાથે પાટો બાંધવા વિષે.— પેંચા આગળથી બાંધવાનું શરૂ કરી આકૃતિમાં
બતાવ્યા પ્રમાણે પેંચાથી ઉપરના ભાગ પર બાંધવા જવું.



પગે પાટો બાંધવા વિધે.



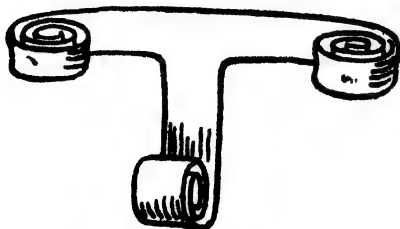
આથાપર પાટો બાંધવા વિધે.—આકૃતિમાં બતાવ્યા પ્રમાણે કપડું કાપવું. બાંધતી વખતે અગુળ નંબર બતાવ્યા પ્રમાણે બાંધવો.

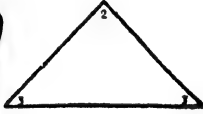
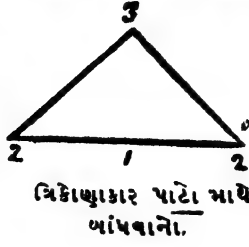


ભાંગ પર પાટો બાંધવા વિધે નીચે બતાવ્યા પ્રમાણે પાટો કાપવો અને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે બાંધવો.



આંખે પાટો બાંધવા વિધે.





માથે બાંધવાનો પાટો બાલુ ઉપરથી કેવો દેખાય તે બતાવતું ચિત્ર.

લાંબી બાલુ પરતું ચિત્ર:—હાથે ત્રિકોણાકાર પાટો બાંધી હાથ ભટકતો રાખવા માટે ઉપયોગી પાટો બતાવતું ચિત્ર.



ખભા અને ઉપલા ભાગમાં હાથે બાંધવાનો પાટો.

નીચોવવું અને તે કપડું ઊભાપસા ભાગપર લગાડવું. કપડાને વારંવાર ગરમ પાણીમાં ભીનું કરવું. અથવા તો કપડા પર ધણી ગરમ પાણીથી ભરેલી થીથી મૂકવી. ઇન્ન થએલા ભાગને ઉંચો કરવો તેથી દુઃખ ઓછું કરવામાં મદદ કરે છે. જો ઊભાએલા ભાગની ચામડી નીકળી પડે તો તેના પર ટીકચર ઓફ આયોડીન લગાડવું, અથવા તો તેના પર બોરિક એસિડ પાઉડર ભભરાવવો. અને સ્વચ્છ કપડાનો પાટો બાંધવો.

શરીર પર ઘસારા પડે તથા કાપા પડે તો શું કરવું તે વિષે

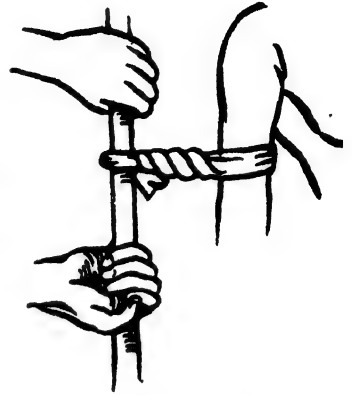
જો ચામડી ઊભાછ ગઈ હોય, અથવા તેમાં ઝીણો કાપો પડ્યો હોય, તો સારવારની સૌથી સરસ રીતમાંની એક તો એ છે, કે તેના પર બોરિક એસિડનો પાઉડર છાંટવો, અને પાટો બાંધવો. પહેલવહેલાં ટિકચર ઓફ આયોડીન લગાડવાથી દુઃખ થશે, પણ તે દુઃખ થોડી સેકંડ રહે છે. જો ઇન્ન થએલી જગાએ કચરો કે ગંદકી હોય તો પણ તે જગા પર ટીકચર ઓફ આયોડીન લગાડ્યા વગર તેને ધોવી નહિ.

જો ઇન્ન સહેજ થઈ હોય તો દવા એકવાર લગાડવાથી ચાલશે, પણ જો ઇન્ન વધારે થઈ હોય અને બીજે દિવસે ઇન્ન થએલી જગાની આસપાસની ચામડી લાલ થઈ ગઈ હોય અને સૂજી ગઈ હોય, તો પાટો ઊડી નાંખવો. અને જો તેમાંથી પણ નીકળતું હોય તો તે જગાને ગરમ બોરિક એસિડના પાણીથી ધોઈ નાંખવી. (અર્ધા ખાલા ગરમ પાણીમાં એક નાનો ચમચો બોરિક એસિડ નાંખવું) આનાથી ધોયા પછી તેજ પાણીમાં પોતું ભીનું કરવું, ઇન્ન થએલા ભાગ પર તે મૂકવું અને તેનાપર પાટો બાંધવો. જો એ પોતાંપર દર કલાકે બોરિક એસિડના પાણી ના ટીપા નાંખી તેને ભીનું રાખવામાં આવે તો, તે વધારે જલદી સાફ થઈ જશે. જો બોરિક એસિડ ન મળે તો તેટલુંજ સાધારણ વપરાશનું મીઠું પાણીમાં નાંખવું. તે ઇન્ન થએલી જગાને ધોવા માટે બીજી દવાઓ પણ બલે વાપરવામાં આવે. પોટેશિયમ પરમેંગેનેટની થોડી ઝીણી કરચો, અથવા લાઇસોલ દવાના ૧૦ થી ૨૦ ટીપાં અથવા કાબોલિક એસિડના ૧૦ થી ૨૦ ટીપા સ્વર્ધો ખાલો ગરમ પાણીમાં નાંખવું અને તે વાપરવું. તેનાથી પરિણામ સાફ આવશે.

સખત ધા પડ્યો હોય અને લોહી પુકળ વહેતું હોય તો શું કરવું તે વિષે

જો ધા પડ્યો હોય અને તેમાંથી લોહી પુકળ વહેતું હોય અને તે જલદી ઓછું ન થાય તો એક ચોક્કસ કપડું ધણી ગરમ પાણીમાં ભોળવું. અને ધા પર દાખવું. પાણી ધણી ગરમ હોવું જોઈએ. નહિ તો આ ઉપાય કંઈ કામનો થશે નહિ.

જો ધામાંથી લોહી ધણું જલદી વહે તો દરદીને સુવાડી દેવો. અને ધાની ઉપરના નરમ ભાગમાં બંને અંગુઠા દબાવવા. જો ઇજા હાથ કે પગ પર થઈ હોય, તો ધડી વાળેલું કપડું અથવા રૂમાલ ધાની ઉપર તે ભાગની આસપાસ ઢીલો બાંધવો, અને એક લાકડીથી તે કપડા પર આમટા વીટાળવા. કપડું એકલું વાપરવામાં આવે તેના કરતાં જો કપડાના અંદરના પડમાં ધાની ઉપરજ એક નાનો પત્થર કે છુચ મૂકવામાં આવે, તો લોહી અટકાવવાને માટે તે વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે. કપડાને મજબૂત આમટા વીટાળવા. (પાસેનું ચિત્ર જુઓ.) જે હાથ કે પગમાંથી લોહી વહેતું હોય, તેને ઉંચો રાખવો, અને કશા પર ઉંચો ગોઠવવો; એમ કરવાથી લોહી ઓછું વહેશે.



લોહી જેવું બધું થાય કે તરતજ તે મજબૂત બાંધેલું કપડું કઢી નાંખવું. પણ તેને હાથ કે પગમાંથી વહેતા લોહીને અટકાવવામાટે કપડું વીટાળવાની રીત ધીરથી ઢીલું કરવું. એકી વખતે જરાજરા ઢીલું કરવું, કારણ કે એકદમ ઢીલું કરી દેવાથી તે ધામાંથી લોહી ફરી વહેવા માંડે.

કપડાના આમટા મજબૂત વીટાય, અને લોહી વહેતું ઓછું થાય કે તરતજ લાકડાની સળીની અણી પર રત્નું પુમડું કરીને ટીકચર ઓફ આયોડીનમાં બોળીને ધામાં દાખવું. જ્યારે લોહી વહેતું બધું થાય, ત્યારે ગરમ પાણીમાં થોડી મિનિટ સુધી ઘોઝેલા સ્વચ્છ કપડાની ધડી કરી ભીંજવી તે પોતાં ધા પર મૂકવા. ત્યાર પછી પાટો બાંધવો.

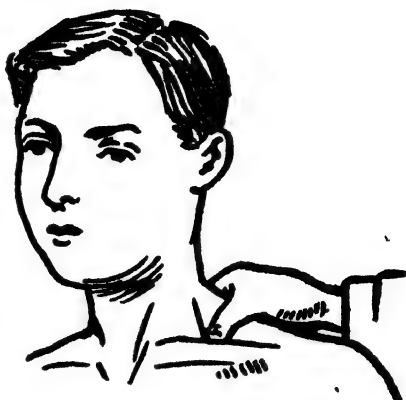
ખોપરીપર ધા પડ્યો હોય, અને તેમાંથી લોહી વહેતું હોય તો તે કેવી રીતે અટકાવવું તે વિષે

ધા પર એક પાતળો કકડો ટીકચર ઓફ આયોડીનમાં બોળીને મૂકવો. અને પછી તેના પર ગાદી બનાવવા માટે ચોકખા કપડાનાં આથી વધારે પડ કરીને મૂકવા. આ ગાદી ધા ઉપર મજબૂત દાખવી.

મેં અને ગળામાંથી લોહી વહેતું હોય તો શું કરવું તે વિષે

જો હોઠ કપાયો હોય, અને તેમાંથી લોહી વહેતું હોય તો હાથ ધોષને મોટી આંગળી મેંમાં મૂકવી અને ઘાવાળી જગ્યાને આંગળી અને અંગુઠા વચ્ચે મજબૂત દબાવવી.

મેંમાંથી પુષ્કળ લોહી વહેતું હોય, તો જાણે કે તમે માણસને ગુંગળાવી નાંખતા હો તેવી રીતે દર-દીનું ગળું પકડવું. ગળાને નીચેના જડખાંતા ખુણામાંથી મજબુત પકડવાથી મેંમાંથી લોહીનો પ્રવાહ ઓછો કરી શકાય. તે ઉપરાંત ખોપરીમાંથી લોહી નીકળતું હોય તો તે અટકાવવાની રીતમાં ખતાબ્યા પ્રમાણે ધા ઉપર ગાદી મૂકીને દબાવ્યું કરવું.



ખભામાંથી અને બગલમાંથી લોહી વહેતું હોય, તો તે અટકાવવા વિષે

ગળાના મધ્યભાગની હાડકાંની પાછળ અંગુઠાવતી દબાવવું

ગળા આગળના હાડકાંના મધ્યભાગની પાછળ અંગુઠાવતી મજબુત રીતે દબાવવું. (પાસેની આકૃતિ જુઓ.)

ધામાં ચેપી જતુંઓ પડ્યા હોય તો શું કરવું?

જો ધા લાલ, દુઃખદાયક અને સૂજેલો થઈ જાય, તેમજ તેમાં પડ થાય તો અર્ધો ખાલો પાણી લઈ તેમાં નાનો ચમચો બોરિક એસિડ નાંખી હલાવી તેમાં કપડું મીંજવી ધા ઉપર મૂકવું. કપડું વારંવાર તૈયાર કરેલા પાણીમાં બોળતા જઈ ફરીથી ધા ઉપર મૂકતા જવું એ માટે કે તે બીનું રહે; અને ધા ઉપર મૂકવાના બધા કપડાને ઉકળતા પાણીમાં ધોવા. ચોકખા તેલવાળો કાગળ કે તેલવાળું કપડું, અથવા કેળનાં પાંદડાનો કટકો ધા ઉપરના બોરિક એસિડના પાણીમાં પલાલેલા કપડા ઉપર મૂકવામાં આવે તો ધા ઉપરનું કપડું જલદી સુકાઈ જશે નહિ. જો બોરિક એસિડ ન મળે તો રોજના વપરાશનું મીઠું વાપરવું.

હાથ કે પગ ઉપરના ધામાં કે સોજો થયો હોય તેમાં પડ થાય તો નીચે બતાવેલો ઉપાય અસરકારક થઈ પડશે. હાથ કે પગ રહી શકે એવી બે મોટી ડાલ લેવી. એક ડાલમાં ગરમ પાણી લેવું. અને દરેક ડાલમાં પાણી દોઠ એક નાના ચમચા જેટલું મીઠું નાંખવું. પાણી પુષ્કળ ગરમ રાખવું. બીજી ડાલમાં ઠંડામાં ઠંડું પાણી લેવું તે સાફ છે. ધા વાળા ભાગને એક બે મિનિટ સુધી ગરમ પાણીમાં બોળા રાખવો. પછી તે હાથ અથવા પગને થોડી સેકન્ડ સુધી ઠંડા પાણીમાં બોળવો. આ પ્રમાણે ૨૦ મિનિટ કે વધારે વખત સુધી ધા વાળા અવયવને

અમારનવાર પાણીમાં બોળવા. ગરમ પાણીને વાગવાર ગરમ કર્યા કરવું. જેથી તે પુષ્કળ ગરમજ રહે. ઠંડા પાણીને પણ વારંવાર બદલતા જવું, જેથી તે પણ જેટલું બની શકે તેટલું ઠંડુંજ રહે.

સાંધામાં લયક આવવી

સાંધાના ઓર્થોટા મરડાઈ જવાથી જે નુકસાન થાય છે, તેને લયક કહે છે. હાથના પોંચાને કે પગની ઘૂંટીનાં સાંધાને બીજા સાંધાના કરતાં ઘણીવાર લયક આવે છે. સાંધામાં સખત લયક આવી હોય તો ડૉક્ટરની સલાહ લેવી કેમકે લયક આવી હોય, કે તેને બદલે હાડકું પણ ભાંગી ગયું હોય.

લયક આવતામાં પહેલો ઉપાય એ કરવો કે ખમી શકાય એવા ગરમ પાણીમાં તે ભાગને અર્ધો કલાક કે તેથી વધારે વખત સુધી બોળી રાખવો. આમ કર્યા પછી લયક આવેલા ભાગપર એડહીસીવ પ્લાસ્ટર (adhesive plaster) લગાડવું અથવા લયકાએલા ભાગને કપડાથી મજબુત પાટો બાંધવો. લયકાએલા ભાગની નીચેથી પાટો બાંધવાનું શરૂ કરવું. (હાથે લયક આવી હોય તો હાથ શરૂ થાય છે ત્યાંથી પહેંચીને છેડેથી પાટો બાંધવાનું શરૂ કરવું.) બીજે દિવસે પાટો છોડી નાંખી લયકાએલા ભાગને પંદર વીસ મિનિટ સુધી ગરમ પાણીમાં બોળી રાખવો. હાથ કે પગ ગરમ પાણીમાં રાખ્યો હોય ત્યારે ઇજા પામેલા ભાગને હાથથી મસળવો. નીચેથી ઉપર અને ઉપરથી નીચે એ પ્રમાણે મસળવું.

હાડકું ભાંગવું

જ્યારે હાડકું ભાંગે ત્યારે હંમેશા ડૉક્ટરને બોલાવવો. ડૉક્ટર એકા એક મળી ન શકે તો નીચેની સૂચના પ્રમાણે કરવું. ડૉક્ટર આવી પહેંચે તે પહેલાં શું કરવું તે વિષે નીચે સૂચના આપી છે.

હાડકું ભાંગે કે તરત દરદીને સુવાડી દેવો અને શાંત રાખવો. હાડકું ભાંગે



પમવું હાડકું ભાંગે તો તે પર પટાઓ બાંધવાની અને પાટો જાંટાળવાની રીત.

છે ત્યારે ભાંગેલા છેડા લાકડાનો કટકો ભાંગે છે તેના બે છેડાની માફક ભાંગેલા હાડકાના છેડા તીણા અણીવાળા થઇ જાય છે. ઇજા પામેલો અવયવ જરા પણ હાલે તો આ અણીઓથી માંસ ઊભાય છે, અને તેથી ધણું દુઃખ થાય છે, અને ઇજા થાય છે.

દરદીને સહેજ પણ ખસેડતાં પહેલાં ભાંગેલા હાડકાંના છેડાની હીલચાલ અટકાવવા લાકડાની ચીપ બાંધવી.

હાથ કે પગનું હાડકું ભાંગ્યું હોય તો બે ઈંચ પહોળી વાંસની પાતળી પટીઓ ફાડવી. હાથનું હાડકું ભાંગ્યું હોય તો વાંસની પટીઓ એક ફૂટ લાંબી રાખવી. પગનું હાડકું ભાંગ્યું હોય તો તે પટીઓ પગથી કેડ સુધી પહોંચે એટલી લાંબી રાખવી.

પટી મૂકવા માટે ભાંગેલા હાથ કે પગને ધીમેથી ખેંચી સીધો કરવો. તથા ભાંગેલી જગાએથી તે ભાગને ધીમેથી પકડી રાખવો, અને ભાંગેલા છેડાને એકઠા કરી દેવાની કાશીશ કરવી કે જેથી હાડકું સીધું બેસી જશે. આ બધી સારવાર બહુ ધીમેથી કરવી, કે જેથી દરદીને બહુ દુઃખ થાય નહિ. આટલું ક્યાં પછી ભાંગેલા ભાગને રૂના નડા પડ કરીને તે વડે લપેટવો, અને રૂ ન મળે તો કપડાની ધડીઓ વાળીને તે ભાગની આસપાસ વીંટાળવું. તે પ્રમાણે ગાદી મૂક્યા પછી વાંસની ચીપો તે ભાગની આસપાસ ગોઠવી મજબુત રીતે પાટો બાંધવો. (આપેલું ચિત્ર જુઓ.) આમ ક્યાં પછી દરદીને ઘેર કે ઇસ્પીટાલ કે દવાખાને લઈ જવો.

ભાંગેલું હાડકું સંધાઈ જવા માટે ત્રણેક આઠવાડિયાં જેટલો વખત કે વધારે લાગે છે, માટે પટીઓ અને પાટો તેટલા વખત સુધી બાંધેલાં રાખવાં. (એકજ હાડકું બે ત્રણ જગાએથી ભાંગ્યું હોય તો શું કરવું, તે વિષે પરિશિષ્ટ માંની સૂચના જુઓ.)

હાડકું ઉતરીજવું

હાડકાંનો છેડો સાંધા આગળથી ખસી જાય તો તે ભાગ ખસેડી શકાતો નથી. હાડકું ભાંગી ગયું છે કે ઉતરી ગયું છે, તે આ ઉપરથી સમજી શકાશે.

ઉતરી ગયેલા હાડકાંની સારવાર માટે હાડકાંના છેડાને તેની યોગ્ય જગાએ ગોઠવવાનીજ મતલબ હોય છે. આ કામ કરવા માટે ડૉક્ટરની મદદની લગભગ હંમેશા જરૂર રહે છે. તેથી જેનું હાડકું ઉતરી ગયું હોય તેને ડૉક્ટર પાસે લઈ જવો; અથવા ડૉક્ટરને પોતાને ઘેર બોલાવવો. ઇજા થયા પછી જેટલું બને તેટલું જલદીથી ડૉક્ટરને બોલાવવાથી તે હાડકાંને પોતાની યોગ્ય જગાએ ગોઠવવાનું વધારે સહેલું થઈ પડશે. જો એક બે દિવસ ઢીલ કરવામાં આવે તો હાડકું બરાબર બેસાડવા માટે તે જગાએ ડૉક્ટરને વાઢકાપ કરવાની જરૂર પડે એવો સંભવ રહે છે.

દાઝવું

જો સહેજસાજ દઝાયું હોય તો દાઝેલા ભાગને ઠંડા પાણીમાં રાખી મૂકવો એ સારો ઉપાય છે. તે ભાગને આમ પંદર વીસ મિનિટ સુધી ઠંડા પાણીમાં

બોળી રાખ્યા પછી નાનો ચમચો ભરી વેસેલીન લેવું અને તેમાં બે ત્રણ ટીપાં કાર્બોસિક એસિડ મેળવીને મક્કમ ચોપડવો. અથવા તો ઉકાળેલું કેપરેક્ષ અને ઈડાનું સફેદ સત્વ સરખે બાગે મેળવી તે લગાડવું.

જો ઘણું સખત રીતે દઝાયું હોય તો પહેરેલું કપડું કાપીને કાઢી નાંખવું. પછી દઝાએલા ભાગ પર બોરિક એસિડ કે મીઠાના પાણીમાં ભીંજવી રાખેલું કપડું મૂકી રાખવું અને તે બીનું રાખવું. આવું પાણી બનાવવાની રીત ‘છોલાવું’ કે ‘કપાવું’ એ નામના પેરેગ્રાફમાં આ પ્રકરણમાંજ આપી છે. દરરોજ આવા પાણીમાં ભીંજવેલા કપડાને દાઝેલા ભાગ ઉપર કેટલાક કલાક સુધી રાખી મૂકવા, અને તેવું ભીંજવેલું કપડું ઉઠાવી લેવામાં આવે ત્યારે બહુજ બારિક વાટેલું બોરિક એસિડ અને બે ચમચા વેસેલીન મેળવીને કપડા ઉપર તે મક્કમ લગાડીને ઇન્જ પામેલા ભાગપર લગાડવું.

ગરમ પાણીથી દાઝવું

ગરમ ઉકળતા પાણીથી દઝાય તો ચામડી ઉપર (પાણીથી ભરેલા) ફેલાવે છે. આવા ફેલાવા બહુ મોટા (ફીપીઆ જેવડા કે વધારે) હોય નહિ, તો તે ફેડી નાંખવા નહિ. સૌથી સરસ દવામાંનો એક આ પ્રમાણે છે:—પાણી (ચાર પાંચ ચમચા) શીશીમાં ભરી તેમાં એક ચમચી ‘પીકરીક’ એસિડ મેળવવું. દિવસમાં બે ત્રણ વાર ફેલાવા પડેલા ભાગ પર એ પાણી પોતાંથી લગાડવું, અને થોડું બોરિક એસિડ પાઉડર છાંટવું. સ્વચ્છ કપડાનો પાટો બાંધવો.

હાથ કે પગમાં ખીલી કે ફાંસ વાગે તો શું કરવું?

ખીલી કે ફાંસ બહાર કાઢી નાંખ્યા પછી લાકડાની ચીપ ઉપર ૩ લપેટી પીંછી બનાવવી અને તે પીંછી ટીક્યર આયોડીનમાં બોળાને ખીલી કે ફાંસથી ચામડીમાં પડેલા બાકામાં છેક અંદર સુધી ખોસી આપવું.

કુતરું કે બીજું કોઈ પ્રાણી કરડે તો શું કરવું?

હાથ કે પગ ઉપર કરડવામાં આવ્યું હોય તો કરડેલી જગાથી ઉપરના ભાગમાં (કરડેલા ભાગની પાસે શરીરના મુખ્ય ભાગ નજીક) એક મજબૂત દોરી તે અવયવ ઉપર બાંધવી. પછી દોરી નીચે લાકડી ભેરવી આમેટા ચઢાવવા. (૨૭૨ મા પાના ઉપરનું ચિત્ર જુઓ.) આમ કરવાની જરૂર એ છે, કે ડાંખનું ઝેર શરીરના બીજા ભાગમાં પહોંચી જતું અટકે. દોરી બાંધ્યા પછી આગલા પેરેગ્રાફમાં ખીલાથી થએલી ઇન્જ માટે જે ઉપાય બતાવ્યો છે, તે ઉપાય પ્રમાણે કરવું. ‘આયોડીન’ લગાડ્યા પછી દોરીને ધીમે ધીમે ઢીલી કરતા જવું, પણ એકદમ છોડી નાંખવી નહિ. જેટલી બને એટલી ઝડપથી દરદીને પાસ્ટ્યુર

ઇન્સ્ટિટ્યુટમાં મોકલવાની ગોઠવણ કરવી. હડખાએલું કાઢી પણ પ્રાણી કરડે કે ઉપાય કરવામાં જરાપણ વખત ગુમાવવો નહિ, એ ખાસ જરૂરનું છે.

જેમને હડખાએલું કે એવો વહેમ પડે એવું જનાવર કરડે, તેને માટે શા ઇલાજ લેવા, તે માટે ચોપડીને છેડે ઉમેરેલી સૂચનામાં જોવું. હિંદુસ્તાનમાં ઉપર કહેલા પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટિટ્યુટ ચાર છે. તે જગ્યાએ જેવી સારવાર કરવામાં આવે છે તેવીજ સારવાર કેટલીક સરકારી હોસ્પિટાલોમાં પણ હવે કરવામાં આવે છે. એકદમ તમારા ડૉક્ટરની કે તમારા વતનના મુખ્ય મેજિસ્ટ્રેટની સલાહ લેવી, ને તે દરદીને સારવાર કરવા માટે ક્યાં લઇ જવો તે અતાવશે. કેટલીક વખતે કરડનાર પ્રાણીનું માથું કાપી લઈ હોશિયાર તપાસનાર (વિજ્ઞાની) પાસે ખાસ તપાસને માટે મોકલવું એ જરૂરનું છે.

સાપનું કરડવું

સાપ કરડે તો પણ કુતરું કરડે ત્યારે જે ઉપાય કરવાનું કહ્યું છે તેજ પ્રમાણે કરવું. ધામાંથી લોહી વહેવડાવી નાંખવું, એ સાચું છે. દોરી સખત રીતે બાંધી લીધા પછી સાપના દાંતથી પડેલા બાકમાં ચપ્પુની અણી ઘોંચવી. ધાની આસપાસની બાજુએ દબાવવું એ માટે કે લોહી બહાર નીકળશે. થોડી મિનિટસુધી લોહી વહી જાય પછી બાકમાં ટીક્યર આયોડીન મુકવું; અથવા તેને બદલે એક ચમચમાં પોટાશ પર મેગેનેટની થોડી ભૂકી જરા પાણીમાં ઓગાળવી, અને તે પાણી ચપ્પુથી પાડેલા બાકમાં દાખલ કરી શકાય. જે સાપ ધણોજ ઝેરી માલમ પડે તો પોટાશ પર મેગેનેટને માંસમાં જ્યાં સાપના દાંત પેસી ગયા હોય, તે માંસની અંદર પણ પીચકારી વડે દાખલ કરવું. પોટાશ પરમેગેનેટનું પાણી આ કામ માટે તૈયાર કરવું હોય તો એ મોટા ચમચ પાણીમાં પાંચ ગ્રેમ પોટાશ પરમેગેનેટ ઓગાળીને બનાવવું.

વીંછી અને કાનખભુરાના ડંખ

વીંછી કે કાનખભુરા કરડે તો ડંખમાં સોય અંદરસુધી ભેંકી દેવી. ચામડીમાં આ પ્રમાણે દસબાર બાકાં તાડવાં. પછી ચામડીને પાણીથી ભીંજવી ડંખવાળી જગ્યાએ પોટાશ પરમેગેનેટની ભૂકી છાંટવી. આમ કેટલીક મિનિટસુધી તે ભૂકી રહેવા દેવી.

ભૂ લાગવી

સૂર્યના તાપમાં કામ કરનાર માણસ એકાએક બેભાન થઇ જમીન પર પડી જાય તો તરતજ તેને હાંપડમાં લઇ જવો. અને તેની છાતી અને માથા ઉપર ઠંડું પાણી રેડવું. એક જણ આમ ઠંડું પાણી રેડતો હોય ત્યારે બીજા એક જણે

દરદીની છાતી ઉપરની અને હાથની ચામડીપર ઝડપથી હાથ વડે મસજીવું. જુ લાગવી એ ગંભીર નુકસાન છે, અને દરદીને તપાસવા ડૉક્ટરને બોલાવવો.

ઝેર ચઢવું (ઝેરી વસ્તુ ખાવામાં આવવાથી)

કાર્બોલિક એસિડ જેવું બહુ જલદ ઝેર ન હોય, એવું (સાધારણ ઝેર પેટમાં



શરીરનો વચ્ચેનો ભાગ ઉંચો કરવો.

૨૭૯ મા પાને લખેલી બાબત જુઓ.

જાય તો પહેલવહેલાં દરદીને ઉભરી કરાવવી અને તરતજ ચાર પાંચ કાચા ઈંડા ગળાવી દેવા. હુંફવાળા પાણીથી ભરેલા મોટા ગ્લાસમાં જે ચમચા રાખેલા બારીક ભૂકા મેળવી પિવાડવાથી સાધારણ રીતે ઉભરી થાય છે. આ રીતે ઉભરી ન થાય તો થોડા ગરમ પાણીમાં ચાર મોટા ચમચા ભરી મીઠું ઓગાળી પિવાડવાથી ઉભરી થાય છે.

કાર્બોલિક એસિડનું ઝેર

કાર્બોલિક એસિડ પી જવાયું હોય તે દરદીની જીંદગી બચાવવા માટે તેને ઉભરી કરાવવી નહિ. પણ તરતજ ચાર પાંચ કાચા ઈંડા પિવાડી દેવા. આમ કર્યા પછી દરદીને એક મોટો ચમચો ભરીને મેગ્નેશિઅમ સલ્ફેટ (વિભાયતી મીઠું) કે સોડિયમ સલ્ફેટ એક ગ્લાસ પાણીમાં ઓગાળી પીવાડવું.

આર્સેનિકનું ઝેર ચઢવું, અથવા ઉંદરને માટે વાપરવામાં આવતું ઝેર

ઉભરી કરાવવા માટે ઉપર બતાવેલી રીત અજમાવવી. પછી દરદીને ચાર પાંચ કાચા ઈંડા પિવાડવા, અને મેગ્નેશિઅમ સલ્ફેટ કે સોડિયમ સલ્ફેટ વધારેમાં વધારે પ્રમાણમાં પિવાડવું.

હાંતમાં થતું દરદ

હાંતમાં કાણું પડે એટલે દરદ થાય. તો પહેલાં ત્યાં બરાબ રહેલો ખોરાક

(ખોતરીને) કાઢી નાંખવો. રૂનું પુમકું ભવંગના તેલમાં કે 'ક્રિયોસેન્ટ' નામના તેલમાં ભીંજવી તે કાણામાં પૂરી દેવું. દાંત ખોતરણીથી પુમકું બાકામાં ખોસવું. 'ક્રિયોસેન્ટ' જરા પણ ગળી ન જવાય તેની સંભાળ રાખવી. રૂના પુમકામાં એકાદ ટીપું કાર્બોલિક એસિડ ચૂસાવી દુઃખતા ભાગમાં દબાવવાથી પણ દરદ ઓછું થાય છે. કોઈ વખત રાંધવામાં વપરાતો સોડા તે ભાગમાં ભરવાથી પણ દરદ મટે છે.

જ્યેષ્ઠા ધૂળીને મરી ગયા જેવા કબાતા હોય તેમનામાં ફરી ચેતન લાવવા વિધે

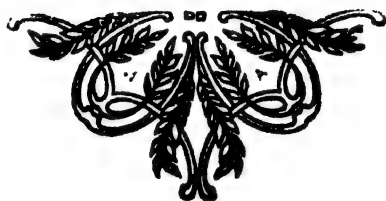
પાણીમાંથી માણસને બહાર કાઢવામાં આવે કે તરતજ મોં અને નાક આગળથી કાઢવ લૂછીને સાફ કરવો. છાતી ઉપરથી કપડું કાપી દૂર કરવું, તેનું (દરદીનું) મોં ઉધાડવું, અને દાંત વચ્ચે લાકડાનો કકડો મોં ઉધાડુંજ રહે તેમ મૂકવો. દરદીને ઉંઘો સુવાડવો, એના પાસામાં આપણા હાથ મુકવા. અને શરીરનો વચ્ચો ભાગ ઉંચો કરવો કે જેથી ફેફસામાં પેસી ગએલું પાણી બહાર નીકળી જાય. નાક અને મોંમાંથી પાણી નીકળતું બંધ થાય કે તેનું શરીર નીચે મૂકી દેવું. પેઠા નીચે કપડાની ઘડી કરીને મૂકવી અને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તમારા બંને હાથ તેની પીઠ ઉપર મૂકવા અને મજબુત રીતે નીચે દબાવવું. પછી એકદમ ઊંડો દેવું (હાથ ઉપાડી લેવા.) આ પ્રમાણે એક મિનિટમાં બાર વખત કરવું. તમે જેટલી ઝડપથી શ્વાસ લેતા હો તેટલી ઝડપથી આ પ્રમાણે તેટલી વખત કરવું. પીઠ ઉપર આમ દબાવવાથી ફેફસાંમાંથી હવા બહાર નીકળે છે. અને દાબવાનું ઊંડો દબાવે, કે હવા ફેફસાંમાં પેસે છે. દરદીમાં ચેતન જણાય, તો આ પ્રમાણે એક કલાક કે વધારે વખત સુધી કર્યાં કરવું. જો કોઈ



તમારા બંને હાથ દરદીની પીઠ પર મૂકો. (ઉપરના ક્રિયાચક્ર જુઓ)

મદદ કરી શકે એવું માણસ પાસે હાજર હોય, તો તેને દરદીની ચામડી ઝડપ મસળીને સુકી કરી નાંખવાનું કહેવું. તેમજ ગરમ પાણીથી બરેલા શીયા લા દરદીના શરીરની આસપાસ મૂકવા. પાણી બહુજ ગરમ હોવું ન જોઈએ. ન તો દરદીની ચામડી પર ફેફસા ઉઠશે. કમકે જે માણસ લગભગ મરી ગયો હે તેની ચામડી બહુ સહેલાઈથી દાઝી જાય છે.

નોંધ:—કંપાઈ'દ ફેકચર ઓટલે કે હાલકાનું એવી રીતે ભરિયું કે જેમાં હાલકું કે તેથી વધારે હાલકાં ચામડીમાંથી બહાર નીકળી આવે છે, અને તે બાળત ખાસ જ્યાન રાખવું પડે છે; કારણ કે ઉંડી પેશીઓમાં ચેલ અને રોઝના જંતુઓ દાખલ થવાથી એપ લાગવાનો શબ્દો સંભવ રહે છે. બની શકે તે પ્રમાણે અનુભવી લેડેરીઆર હાલકરની મદદ જરૂર લેવી. જાણે કે તે ખુલ્લો ધા હોય તેવી રીતે તે સારવાર કરવી. જ્યાંસુધી ચામડી પર રૂઝ આવવા લાગે ત્યાંસુધી જંતુઓ તથા જે બહાર કાઢી નાંખવા માટે તેમાં એક નળી દાખલ કરી રાખવી. આવા ફેકચરની સંભાળ પૂર્વક સારવાર કરવી જોઈએ.



પરચુરણ ઇનઓ

મોઢું આવવું

બાગકતું મોઢું આવે તો શું કરવું એ વિષે પ્રકરણ ૨૭ માં કહેવામાં આવ્યું છે. મોટા માણસનું મોઢું આવી દુઃખ થાય છે, તેનું કારણ ધણું કરીને દાંત, જીભ અને મોઢું સ્વચ્છ ન રાખવું એ છે. હોઠના અંદરના ભાગમાં તેમજ ગાલની અંદરની બાજુમાં ચાંદી પડે છે. આ ચાંદીના ચાઠાં સફેદ દેખાય છે. તેથી દરદ ધણું થાય છે.

સારવાર

ઉપચાર નં. ૬ અને ૧૦ ના ઉપયોગથી મોઢું સ્વચ્છ રાખવું. (પ્રકરણ ૫૦ જુઓ) દાંત ખોતરણીથી ચોકખું લાઇસોલ કે કાર્બોલિક એસિડ લઇ સૂએલી જગ્યાપર અડકાડવું. પછી મોઢામાંનું થુંક કાઢી નાંખવું, જેથી એ ઝેરી દવા ગળી ન જવાય.

હેડકી આવવી

ધાસ રોડી રાખવાથી ઘણીવાર હેડકી આવતી બધ થઇ જાય છે. ખીન્ને ઉપાય એ છે, કે જીભ ખેંચીને મોઢાની બહાર એક બે મિનિટ પકડી રાખવી. એકાદ ગ્લાસ ભરીને ધણું ગરમ પાણી પીવું, એ ત્રીજો ઉપાય છે.

નસકોરી ફૂટવી

કોઇવાર અંગુઠા અને આંગળી વચ્ચે નાકને દબાવી રાખવાથી લોહી પડતું અટકાવી શકાય.

ખીન્ને ઉપાય એ છે, કે બરફનો એક કકડો નસકોરા આગળ લગાડી રાખવો. અને ખીન્ને એક બરફનો કકડો મોઢામાં રાખવો. ગરદનની પાછળ બરફનો કકડો લગાડી રાખવાથી નાકમાંથી પડતું લોહી ઘણીવાર એકદમ બંધ થઇ જશે. નાકમાં ખૂબ ખાઈ પાણી (મીઠાનું પૂર્ણ દ્રાવણ) નાંખવાથી પણ કેટલીકવાર લોહી વહેતું બંધ થઇ જશે.

જો આ બધા ઉપાયો નિષ્ફળ નિવડે, તો ટચલી આંગળીના જેવી ચૂસી લે એવી રૂબરૂ બનાવવી અને તે દરેકની આસપાસ મજબુત દોરો બાંધવો. દોરો

છથી આઠ ઈંચ લાંબો રાખવો. આ રીતે બત્તીને નાકમાં ત્રણેક ઈંચ સુધી દાખલ કરવી. નાકની ધાર બંધ કરવાને આવી કેટલીક બત્તીઓ નાકમાં દાખલ કરવી. આ બત્તીઓને નાકમાં અધો કલાક કે વધારે વખત સુધી રાખી મૂકવી. પછી જે દોરી બહાર લટકતી રહી હોય, તેનો છેડો પકડી બત્તીઓ બહાર ખેંચી કાઢવી.

અંતરગળ

પેઢાના પડમાંના બાકામાં થઇને આંતરડાંનો કકડો નીચે ઉતરવાથી અંતરગળ થાય છે. તેને લીધે ચામડી નીચે સોળે થાય છે. સાધારણ રીતે જાંગના થાપામાં કાથળીના ઉપરના ભાગમાં આ રોગ થાય છે.

આ રોગ સારો કરવા માટે ડૉક્ટરની મદદની જરૂર રહે છે. જે સોળે આવેલા ભાગ આગળથી દાખવાથી આંતરડું પેઢામાં પાછું જતું ન રહે તો દરદીને સુવાડી રાખવો અને ડૉક્ટરને જલદી બોલાવવો.

અંતરગળના કેટલાક દરદીઓ માટે એક પટો જેને અંગ્રેજીમાં ટ્રસ કહે છે તે વાપરવો. આ પટો કમરની આસપાસ વીંટાળાય છે, અને જે જગાએ પેઢામાં આંતરડું ઉતરે છે, તે જગાએ એક સખત ગાદી રહે છે. તેનાથી આંતરડું ઉતરતું અટકે છે. આ પટો દરદીના કદ પ્રમાણે તૈયાર કરાવવો. સૌથી સતોષકારક ઈલાજ ઓપરેશન કરાવવું એ છે. જે એક વખત હોસ્પિટલ સરજન પાસે ઓપરેશન કરાવ્યું હોય તો તે જગ્યાએ ફરીથી એ દરદ થતું નથી.

પિશાબની કાથળીમાં થતી પથરી

વારંવાર દુઃખ થઇને પિશાબ થવો. પિશાબમાં લોહી પડવું, અને કાષ્ઠ-કાષ્ઠ વાર પિશાબ સાથે ઝીણી પથરીઓ બહાર પડવી; એ બધી પિશાબની કાથળીમાં પથરી થયાંની નિશાની છે.

સારવાર

પથારીમાં સુષ્ક રહેવું. લીંબુ કે મોસબીનો રસ મેળવી પુષ્કળ પાણી પીવું. દરરોજ ત્રણ વખત પોટાશિઅમ સાઇટ્રેટ પંદર ગ્રેન એક કપ પાણીમાં મેળવીને પીવું. ગરમ પાણીથી નહાવાથી ફાયદો થાય છે. યુરોટ્રોપીટ નામની દવાના દસ ગ્રેન દરરોજ ત્રણ વખત લેવા. જે દરદ ધણું વધતું હોય, તો હોસ્પિટલમાં જઈ સરજન પાસે પથરી કઢાવી નાખવાની જરૂર રહે છે.

કમળો

પિત્તાશયમાં કે કલેજામાં રોગ થવાથી આંખોનો સફેદ ભાગ અને શરીરની ચામડી પીળી પડી જાય છે.

જે તાવ આવતો હોય, તો દરદીએ સૂઈ રહેવું. ખોરાકમાં ઘંડાને દુધ, ખાંડ, અને લીંબુના રસ સાથે મેળવીને આપવો, કાંજ આપવી. લીંબુનો રસ નાંખી પાણી પીવું. દરરોજ વિલાયતી મીઠાનો જીલ્લાય લેવો, અને કલેજ પર રોજ એ વખત વાંસ વીસ મિનિટ સુધી પાણીનો શેક કરવો.

સાંધામાં અને પીઠમાં થતું દરદ, સંધિવા

આ દરદોના કાષ્ઠપણુ એકની સારવારમાં રોગમાં ગરમી કરવી એ સૌથી સરસ ઉપાય છે. ગરમ પાણીની શીશીઓ અથવા કપડાવતી ગરમ પાણીનો શેક કરવો. સાંધાની ચામડીપર 'ક્રિવન્ટરગ્રીન' નામના છોડનું તેલ મસળવાથી ફાયદો થાય છે. એકાદ કપડું આ તેલમાં ભોળવું. અને દરદ થતું હોય તે જગ્યાએ મૂકવું. આ કપડાને ચીકણા કાગળથી ઢાંકી તે ઉપર પાટો બાંધવો. દારૂ અને માંસનો ઉપયોગ ન કરવો. રોજ પુષ્કળ પાણી પીવું.

સંધિવાને લીધે સાંધાઓમાં દરદ થતું હોય તો પંદર ગ્રેઇન સોડિયમ સેલિ-સિલેટ, અને ત્રાસ ગ્રેઇન સોડા બાઇ કાર્બોનેટ (સંધિવામાં વપરાતો ખારો) દર ત્રણ કલાકે અર્ધા ગ્લાસ પાણીમાં મેળવી પીવું.

ફેફડાં (આંકડી)

ફેફડાંને લીધે આંકડી એવી સખત રીતે આવે છે, કે દરદી જમીન પર પડી જાય છે. અને તેના મોઢામાં શીણ આવે છે. કાષ્ઠ કાષ્ઠને આંકડીનું જોર ધણું હોતું નથી. દરદી ખાતાં ખાતાં કે વાત કરતાં કરતાં અર્ધી એક મિનિટ સુધી એકાએક બેભાન થઇ જાય છે. આ નરમ રૂપમાં આવતી આંકડી મૂઝાં ના જેવી છે. (૨૯૧ મા પાને આપેલી સૂચના જુઓ)

આ રોગની સારવારમાં એટલું ધ્યાન આપવું, કે દરરોજ ઝાડો સાફ થવો જોઈએ. દારૂ, તમાકુ કે માંસનો ઉપયોગ કરવો નહિ. દરદીને માટે ડૉક્ટર મળી આવે ત્યાંસુધી રોજ ઉંમરે પહોંચેલા દરદીને ૬૦ ગ્રેઇન 'સોડિયમ ટ્રોમાઈડ' આપવું. લીંબુનો રસ અને થોડી સાકર નાંખેલું પાણી રોજ પુષ્કળ પીવું.

નકામી વસ્તુ પેટમાં જવી

ફેટલીક વાર બાળકો પૈસા, ટાંકણી, બટન વગેરે ગળી જાય છે, ત્યારે મા-બાપ ધણું ગભરાય છે. ધણીવાર એમ થાય છે કે આવી વસ્તુઓ કાંઈપણ ઇજા કર્યા વગર શરીરમાં થઈને જાય છે અને બહાર નીકળી જાય છે. જીલ્લાય આપવો નહિ, પણ તેને બહારે જથ્થાવાળો ખોરાક જેવો કે રોટલી, કાંજ, સકરિયાં અથવા એવી બીજી જથ્થાવાળી શાકભાજી ખવડાવવાં કે જેને લીધે આંતરડામાં ખોરાકનો મોટો જથ્થો જવાથી ગળી જવાએથી વસ્તુ ઝાડાવાટે બહાર લઇ જવામાં આવશે.

માથાપર, ગળાપર અને પીઠ પર પણ નરમ ગુમડાં થાય છે, તે ઇજા કરતાં નથી. જો હોઠ જડખાં કે છાતી ઉપર ગુમડું થાય તો તે નુકસાનકારક છે. ડૉક્ટરની સલાહ તરતજ લેવી. ગુમડું, નાસૂર કે સાર્કોમાને લીધે પણ હોાય તેથી વાઢકાપ કરી તે ગુમડું કાઢી નાંખવું, એજ ઉપાય સફળ નિવરે છે.



માંદા માણસોની કવી રીતે સંભાળ રાખવી તે વિષે.—ચેપ દૂર કરવા વિષે (Disinfecting)

આ પુસ્તકના ૧૯ અને ૨૦ મા પ્રકરણમાં એમ બતાવવામાં આવ્યું છે, કે રોગ સારો કરવાને સૌથી અગત્યની વાત દવા નથી, પણ આરામ, સારો ખોરાક, સારી સંભાળ અને રોગનાં જંતુઓ તથા તેનાથી ઉત્પન્ન થતું જેર નાશ કરવામાં લેવાઈને બનતા સુધી બધી જાતના ઉપાયથી મદદ કરવી એ છે.

આરામ

દર વખતે ધણી સખત માંદગી હોય, તો દરદીએ પથારીમાં સુષ્પ રહેવું, અને રાત દિવસ તેમાં પડી રહેવું. ધણા માંદા માણસો સાળ થતા નથી, કારણ કે તેઓને જરા ઠીક લાગે, એટલે તેઓ પથારીમાં આરામ લેવાનું બંધ કરે છે, પછી તેઓ ઉઠે છે, અને આમ તેમ ફરવા માંડે છે, પોતાનું રોજનું કામ કરવા માંડે છે, અને રોજનો સાધારણ ખોરાક ખાવા માંડે છે.

જ્યારે માણસ માંદો હોય, ત્યારે જો તેના પાડોશીઓ અને તેનાં સગાંવહાલાંઓ તેને વારંવાર મળવા આવે નહિ, તો તેને વધારે જલદી સારું થઈ જશે. સારી રીતે વ્યવસ્થાપૂર્વક ચાલતી હોસ્પિટાલમાં ધણા થોડા માણસોને દરદીને મળવા દેવામાં આવે છે. મળવા આવનારાઓ ફાયટો કરવા કરતાં ધણીવાર નુકસાન કરે છે, તેઓ દરદી સાથે વાતચીત કરે છે, અને તેને થકાવે છે. ફેટલીક વાર તેઓ દરદી માટે દવા અને ખોરાક આપે છે. અને એ દવા અને ખોરાક એવી જાતના હોય છે, કે તે દરદીને આપવા નહિ જોઈએ. દરદીને મળવા આવનારા રોગ ફેલાવીને ખીજી રીતે પણ નુકસાન કરે છે. ધણા રોગો એક માણસથી ખીજા માણસમાં જલદી દાખલ થઈ જાય એવા છે. અને મળવા આવનારો દરદી સાથે હાથ મેળવીને, અથવા તેની પથારીપર બેસીને અથવા તો દરદીના ઓરડામાંની વસ્તુઓ હાથમાં ઝાલીને તેઓના હાથ અને કપડાં પર જંતુઓ લે છે; અને પરિણામે આ જંતુઓ પોતાને ઘેર લઈ જાય છે, અને આ રીતે ખીજાને રોગ લાગુ પડે છે. સૌથી સરસ રીત તો એ છે, કે દરદીની સારવાર કરનાર બે કે ત્રણ જણનેજ ઓરડામાં દાખલ થવા દેવા જોઈએ. અને ખીજાઓને દરદીની ખાસ

સંભાળ લેવાનું કહેવામાં આવે નહિ, ત્યાં સુધી દાખલ થવા દેવા નહિ.

માંદા માણસને તાજી અને સ્વચ્છ હવાની જરૂર હોય છે. અને દરદીના ઓરડામાં આવીને મળવા આવનારાઓ ખીડી સીગારેટ પીએ છે, અને માંદા માણસો જે સ્વચ્છ હવા લે છે, તે બગાડે છે.

દરેક માંદા માણસને ઘણી ઊંઘની જરૂર હોય છે. કોઈને પણ દરદીના ઓરડામાં બેસવા અને દીવો બળતો રાખવા દેવો નહિ. દીવો જલદી ઘેર કરી નાંખવો (હાલવવો). એટલે દરદીને ઉંઘ આની જશે.

ખોરાક

માંદા માણસોની સારવાર કરવામાં યોગ્ય ખોરાક એ ઘણો અગત્યનો ભાગ બજવે છે.

કેટલીક જાતની માંદગીમાં માંદા માણસ સાધારણ ખોરાક પણ ખાઈ શકે. પણ ઘણા રોગોમાં અને ખાસ કરીને આંતરડાં અને પેટના રોગોમાં જુદો અને ખાસ ખોરાક તૈયાર કરવો જોઈએ. ગમે તે રોગ હોય છતાં દરદીને પુષ્કળ પાણી પીવા આપવું. પાણી પ્રથમ ઉકાળવું. અને પછી ઠંડું પાડવું. અને દરદીને આપવું. તાજા પાકા ફળ અને ફળમાંથી નિચોવી લીધેલો રસ માંદા માણસને માટે ઉત્તમ ખોરાક છે.

નરમ ઉકાળેલા પોચા કરેલા અથવા ગરમ પાણીમાં થોડા વખત રાખેલા ઈંડા ખોરાક તરીકે સારા છે. ઈંડા કદી પણ તળવા નહિ, તેમજ સખત ઉકાળવા નહિ. થોડા ઉકળતા પાણીમાં ઈંડાને બાંગીને નાખવાથી સારી રીતે પોચા કરી શકાય છે. ઈંડાનો ચોકખો ભાગ સફેદ થઈ જાય, કે તરતજ ઈંડાને ઉકળતા પાણીમાંથી કાઢી લેવું. નાના વાસણમાં બે પાઈન્ટ પાણી લઈ ઉકાળી તેમાં ઈંડાને નાંખવાથી નરમ થાય છે. જેવું પાણી ઉકળે કે તરતજ તેને ચુલા પરથી નીચે ઉતારવું. અને તેમાં બે એક ઈંડા મૂકવા. ઈંડાને તેમાં દસથી પંદર મિનિટ સુધી રાખી મૂકવા. જો એમ બરાબર કરવામાં આવે તો ઈંડાના અંદરનો ભાગ મુરખ્યા જેવો થઈ જાય છે. આવી રીતે તૈયાર કરેલા ઈંડા સહેલાઈથી પચાવી શકાય છે. ઈંડાની બનાવેલી ચાસણી ઘણી જલદીથી પચી જાય છે. તે નીચે પ્રમાણે બનાવી શકાય છે. ઈંડાની સફેદીને જાડું શીણ આવે ત્યાં સુધી હલાવવું, અને સાથે સાથે હલાવતાં પછી તેમાં ઈંડાનો પીળો ભાગ છુંદવો. તેમાં થોડી ખાંડ નાંખવી, અને પછી એક બે ચમચા અનાસનો રસ રેડવો. પછી તે ઈંડાને અર્ધા ખાલા દૂધ અથવા મેવાના રસમાં નાંખી હલાવવું.

સંગ્રહણી અથવા મરડાના રોગમાં, અથવા તો પેટના કે આંતરડાનાં સખત રોગમાં દરદીને ઈંડાનું પાણી આપવું. માત્ર એજ ખોરાક આપી શકાય. તે નીચે પ્રમાણે બનાવવું. એક પ્યાલું પાણી લઈ ઉકાળવું. તેને ઠંડું પાડવું, અને પછી તેમાં એ ઈંડાની સફેદી નાંખી હલાવવું. તેમાં જરા લીંણ કે મોસંખીનો રસ નાંખવો તેથી સારો સ્વાદ આવશે.

કાંજ (ચોખાની) અથવા ઘંઉના લોટની બનાવેલી રાખડી માંદા માણસને માટે ઉત્તમ ખોરાક છે; પછી તે બાળક હોય કે મોટા માણસ હોય. તાજું ઉકાળેલું દૂધ, સેકેલા બટાકા, એરોરૂટ મુએલ (એરોરૂટના લોટની બનાવેલી કાંજ) શેટલીના સારી પેટે લાલ થાય ત્યાં સુધી શેકેલા કકડા, આ બધા માંદા માણસ માટે ઉત્તમ ખોરાક છે.

માંદા માણસે ખાસ કરીને કાંદા અને લસણ અને સામાન્ય વનસ્પતિ ખાવા નહિ. તેમજ દહીં, કેક, મિઠાઈ વિગેરે કંઈપણ ખાવું નહિ. કઢી, મરચા, મરી, મસાલો, આદુ અને બહુ ખારા ખાટા ખોરાક પણ માંદા માણસે ખાવા નહિ.

માંદા માણસને માટે ખોરાક તૈયાર કરવામાં મુખ્ય હેતુ એ ધ્યાનમાં રાખવો, કે સ્વચ્છ ખોરાક તૈયાર કરવો, જેથી તે રૂચિકર થશે, અને સહેલાઈથી પચી જશે.

દરદીના ઓરડા

જો દરદીને ગંભીર માંદગી હોય તો તેને માટે ઓરડો જુદો રાખવો. આ ઓરડામાં સાફ અજવાળું આવવું જોઈએ. તેમાં એ કે વધારે ખારી હોવી જોઈએ. કેટલાક રોગોમાં જેવા કે ક્રોનિઈ (કોલેરા), ગળાનો સોજો અને લાલ ચાદાં થઇને આવતા તાવમાં દરદીને એવા મકાનમાં રાખવો કે જ્યાં કોઈપણ રહેતું ન હોય; કારણ કે આ રોગો એવા સહેલાઈથી પ્રસરી (ફેલાઈ) જાય છે, કે જે સારા માણસો દરદીની સાથે રહે, તેને પણ એ રોગો લાગુ પડી જાય એવો સંભવ રહે છે.

અંગુલ (નહાવું તે.)

ધણા લોકો એમ ધારે છે, કે માંદા માણસને નહવડાવવો નહિ. આ એક ગંભીર ભૂલ છે. કારણ કે સાળ માણસને વારંવાર નહાવાની જેટલી જરૂર છે, તેના કરતાં માંદા માણસને વારંવાર નહાવાની વધારે જરૂર છે. માંદા માણસના શરીરના એક ભાગને ધોયા પછી અને તે સુકાયા પછી બીજા ભાગને નહવડાવવાથી અથવા ધોવાથી અને સુકવવાથી શરદી લાગવાનો ભય રહેતો નથી. ધણી જાતની માંદગીમાં અંગુલ (નહાવું તે) દ્વારા જેટલું કિંમતી કામ કરે છે,

શરીરમાંની ગરમી કેમ માપવી તે વિષે

શરીરની ચામડી પર હાથ લગાડીને માંદા માણસને તાવ છે, કે નહિ તે હંમેશા કહી શકાતું નથી. માંદા માણસને તાવ છે કે નહિ તે ચોક્કસ નક્કી કરવા માટે તાવની ગરમી માપક યંત્ર (થર્મોમિટર) વાપરવાની જરૂર છે. તાવની થર્મોમિટર પર ૯૦ ડીગ્રીથી ૧૧૦ ડીગ્રી (ફેરે હાઉ) સુધીના કાપા અને આંકડા કાઢેલા હોય છે. થર્મોમિટર પર તીર જેવો આકાર ૯૮.૫ ડીગ્રી બતાવે છે. જે માણસને તાવ ન હોય તેના શરીરમાં આટલી ગરમી હોય છે. જે થર્મોમિટરનો પાંચ ૧૦૦ ડીગ્રી કે એથી વધુ ચઢી જાય તો માણસને તાવ છે, એમ સમજવું ૧૦૩ ડીગ્રી સાધારણ તાવ કહેવાય છે. ૧૦૪ ડીગ્રી કે ૧૦૫ ડીગ્રી પુરુષ તાવ કહેવાય છે.

થર્મોમિટરનો ઉપયોગ કરવો હોય, ત્યારે તેના ઉપરના ભાગ પરથી જ્યાં પાંચ છે, ત્યાંથી નહિ, પણ પારાવાળો ભાગ નીચે રહે એવી રીતે મજબુત રીતે જાલવું. અને જાણે કે તમે ચાલુક ડોકતા હો તેવી રીતે તેને ખંખેરવું (હલાવવું). આમ કરવાનું કારણ એ છે, કે થર્મોમિટરના નીચેના ભાગ પર બધો પાંચ છે કે ઉતરી જાય. પછી થર્મોમિટરમાં જ્યાં પાંચ છે તે ભાગ દરદીની જીભ નીચે મૂકવો. દરદીને પછી મજબુત રીતે હોઠ બંધ રાખવા કહેવું. દાંત દબાવે નહિ, અને નાક વાટે શ્વાસ લે. થર્મોમિટર બે ત્રણ મિનિટ સુધી જીભ નીચે રખાવવું.

બગલમાં થર્મોમિટર મૂકવું હોય તો બગલ પ્રથમ સાફ કરી સુકવી નાંખવી. અને અર્ધો હાથ છાતીપર સીધો રાખી મૂકવો.

ખાળકા માટે થર્મોમિટર વાપરવું હોય તો તે ભાંગી ન જાય, તેટલા માટે આંતરડામાં બે ઈંચ સુધી દાખલ કરવું, અથવા તો સાથળ વચ્ચે મૂકવું.

થર્મોમિટર વાપર્યા પછી અને વાપર્યા પહેલાં તેને સાબુ અને પાણીવડે ધોઈ નાંખવું. (ગરમ પાણી વાપરવું નહિ.) તેને સાબુ વડે ધોયા પછી ફરીથી દાઢ વતી ધોવું. અથવા એક ખાલામાં પાણી લઈ તેમાં એક નાની ચમચી ભરીને લાઇસોલ કે કાર્બોલિક એસિડ નાંખી તેને હલાવી તે દવાવડે થર્મોમિટર ધોઈ નાંખવું.

નાડના ધબકારા

હૃદય પ્રમાણે નાડના ધબકારા નીચે પ્રમાણે હોય છે.

હૃદય	દરમિનિટે	ધબકારા.
જન્મ વખતે...	...	૧૩૦ થી ૧૫૦.
૧ થી ૨ વર્ષ સુધી	...	૧૧૦ — ૧૨૦.

ઉંમર	દરમિનિટે	ધબકારા
૨ — ૪ „	૬૦ — ૧૧૦.	
૬ — ૧૦ „	૬૦ — ૧૦૦.	
૧૦ — ૧૪ „	૮૦ — ૯૦.	
પુખ્ત વયના માણસ માટે ... „	૭૨.	

નાડીના ધબકારા ગણવા હોય તો પોંચીના છેડાના અર્ધા ઇંચ બહારના ભાગથી પોંચીના આગલા ભાગ પર ત્રણ આંગળીના છેડા અંગુઠાથી એક ઇંચ ઉંચા ગોઠવવા.

શ્વાસની ગતિ

ઉંમર પ્રમાણે શ્વાસની ગતિ નીચે પ્રમાણે હોય છે:—

જન્મ વખતે	દર મિનિટે ૪૦
૨ વર્ષની ઉંમરે ... „ ...	૨૮
૪ „ „ ... „ ...	૨૫
૧૦ „ „ ... „ ...	૨૦
પુખ્ત વયે	૧૫ — ૧૮

શ્વાસની ગતિના ધબકારા ગણવા હોય તો એક હાથમાં ધડિઆળ રાખવું. દરદીની છાતી પર બીજો હાથ રાખવો, અને છાતી વિશ્વાળ (પહોળી) થાય તે દર વખતે એકેક ધબકારો ગણવો.

ચેપ દૂર કરવા વિષે

કાલેરા (કાગળાઉં) અને ટાઇફોઇડ તાજા વિષેના પ્રકરણમાં આડામાંના જંતુઓ મારી નાંખવાની અને તેનો ચેપ ન ફેલાય તેમ કરવાની યોગ્ય રીત બતાવવામાં આવી છે.

ગરમ પાણીમાં ઉકાળવું અથવા બાળી નાંખવું, એ ચેપ દૂર કરવાની સૌથી સરસ રીત છે. માંદા માણસે બગાડેલા કાગળના અથવા કપડાના કકડા બાળી નાંખવા.

પથારી માટે વપરાતી લગભગ દરેક વસ્તુ તથા લગભગ દરેક જાતનાં કપડાં, કોઇપણ જાતનું નુકશાન થયા વગર ગરમ પાણીમાં ઉકાળી શકાય છે. તેથી બીજા કોઇના વાપરવામાં આ વસ્તુઓ આવે, તે પહેલાં તેને ઉકાળીને હંમેશા સ્વચ્છ કરવી.

આડો અને પિશ્તાબ એક કેરોસીનના ડબ્બામાં ભરી રાખવો, અને તે ડબ્બો

ઢાંકી રાખવો; અને ફેંકી દેતાં પહેલાં તેને ઉકાળી નાંખવા, અથવા તો એવી વસ્તુઓને લાકડાના છોતરા અથવા પરાળ સાથે મેળવીને બાળી નાંખવી.

જો સૂર્યના તાપમાં પૂરતો લાંબો સમય રહે તો જંતુઓ મરી જશે. તેટલાજ માટે દરદીનો ઓરડો સારો ઉગ્મસવાળો રાખવો; અને માંદા માણસની પથારી અને કપડાં વારંવાર પ્રકાશિત સૂર્યના અજવાળામાં લટકાવવા અને ઘણા કલાક સુધી તેના પર સૂર્યનો તડકો પડવા દેવો.

જો ઘર સખત દાખીને બંધ કરી શકાય તેને માટે કોર્મોલીન 'ફાર્મેલીન' ચેપ દૂર કરવાની ઉત્તમ દવા છે. કપડાં પરથી ચેપ દૂર કરવાને માટે તથા જે વસ્તુઓ ધોઈ શકાય નહિ, અથવા ગરમ પાણીમાં ઉકાળી શકાય નહિ, તેને સખત રીતે દાખીને બંધ કરી શકાય તેવી પેટીમાં રાખવી. કપડાંનું એક પડ કરવું, અને તેમાં એક ચમચો 'ફાર્મેલીન' છાંટવું, પછી બીજાં થોડાં કપડાં મૂકવા, અને એક બીજો ચમચો ફાર્મેલીન છાંટવું. પછી પેટીને દાખીને બંધ કરવી, અને તે ૨૪ કલાક બંધ રાખવી.

બાઇ ક્લોરાઇડ ઓફ મર્ક્યુરિ ચેપી રોગના ચેપને દૂર કરવા માટે ખુબજ વપરાય છે. એ બહુ ઝેરી છે, અને તેથી તે જુદીથી વેચાતું નથી. ઘણું ખર્ચ તે ગોળીના રૂપમાં વેચાય છે. ચાર પાઉન્ડ (એ મોટા ગ્લાસ) પાણીમાં આની બે ટીકડીઓ નાંખવી, અને તે પાણી એવું છે કે તેમાં હજાર ભાગ પાણીએ એક ભાગ બાઇક્લોરાઇડ ઓફ મર્ક્યુરિ છે. માંદા માણસને અડક્યા પછી આ પાણી હાથ ધોવા માટે વાપરવું. ટુવાલ, કમાલ, કે બીજાં કપડાં માંદા માણસના વાપરવામાં આવ્યા હોય, તો તેને આ દવામાં અઘોં કલાક રહેવા દેવાં, અને પછી ધોવાં. સો ભાગ પાણીએ બેથી પાંચ ભાગ કાર્બોલિક એસિડ નાંખી દવા બનાવવી. આ દવા સાધારણ રીતે ચેપ દૂર કરવા માટે વપરાય છે. સો ભાગ પાણીએ એક ભાગ લાઇસોલ નાંખી તે દવા ચેપ દૂર કરવા માટે વાપરી શકાય છે. (એક ગ્લાસ પાણીએ એક નાનો ચમચો ભરી લાઇસોલ નાંખવું.)

ચુનો ચેપ દૂર કરવા માટે ઉપયોગી વસ્તુ છે. તે ઘરની આસપાસ જમીન પર તથા ઘરની નીચે આમતેમ ખુણામાં છાંટી શકાય છે. ખાડામાં ઝાડો નાખ્યો હોય, તો તેને ઢાંકી દેવા માટે તેનો ઉપયોગ થઇ શકે છે.

સલ્ફેટ ઓફ કૉપર પણ ચેપ દૂર કરવા માટે વાપરી શકાય છે. તેનું પ્રમાણ નીચે બતાવ્યું છે. ચાર ગ્લાસ પાણીએ એક ચમચો આ દવા નાંખવી.

જો ઘરમાં માંદા માણસને સુવાડયો હોય તે ઘરમાંનો ચેપ દૂર કરવો હોય તો સૌથી સારી રીત એ છે, કે તે ઘરમાંની કે ઓરડામાંની દિવાલ, જમીન, ફરનીચર

વગેરે સાધુ અને પાણીથી ધોવાં, અને જો કાર્મોલિક એસિડ કે બાઈકોરોઈડ એફ મક્યુરિ મળી શકે તો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે દવા તૈયાર કરવી. અને જમીન વગેરે આ દવાથી ધોવી.

મુશ્વનાં:—

ફેફસાં.—એમ કહેવાય છે કે ફેફસાં આવવામાં વંશપરંપરા એ ખાસ કારણ બનાવ છે. દા.ટા.—ઇન્ડોકરીકેશન, માથામાં થએલી ધબ, આંખને થતું બેંચાણ, આંતરડાંમાંના કરમીઆ, નાકમાંના અડેનોઇડ વગેરે બાબતો જ્ઞાનતંત્રુની નબળાઈ કે ખામીવાળા માણસને ફેફસાંના હુમલા થવામાં કારણભૂત બને છે.

ફેફસાંના હુમલા વખતે દરદીને ધબ થતી અટકાવવી. કપડાં ઢીલાં કરવાં, અને લાકડાંનો કે ખૂચનો કટકો દાંત વચ્ચે મૂકવો કે જેથી ઇલા (દાંતવચ્ચે) કરડાતી અટકે, હુમલાના કારણની શોધ સંભાળપૂર્વક કરવી.

ખોરાકનો વિષય બહુજ અગત્યનો છે. નિયમિત વખતે ખોરાક લેવો ભેંઇએ અને ખોરાકનો જથ્થો ઓછો લેવો. મીંસ, ચહા, ફોફી, અને બારે મીઠાઈ ખાવા દેવી નહિ. ખોરાકમાંનો મીઠાનો જથ્થો બહુજ ઓછો કરી નાંખવો. ખોરાકમાં ખાસ કરીને ફળ, એકલા દાણા, સારી પેટે શેકેલી ખાખરો, દૂધ, અને શાક ભાજન આપવાં. ઈંડા, કઠાળ, પનીર, થોડાજ લેવાં.

ખોરાક લેતા પહેલાં ઝાડો સાફ ઉતર્યો હોવો ભેંઇએ. જરૂર પ્રમાણે ચારક દવા કે એનિમાનો ઉપયોગ કરવો. બહુ તકલીફ પડે એવી બાબતો જેવી કે આંખ બેંચવી, નાકમાં (Polypi) પોલીપાઇ બળાના કાકડા વધી જવા, ગ્રુમ ઇંદ્રિયની આમલા ભાગ પરની આમલી ભેડાયેલી રહેવી, અને આંતરડાંમાંના કરમીઆને નાણુદ કરવા. આમલીને પોતાઈ કામ કરતી રાખવા વારંવાર ગરમ પાણીથી નહાવું. દરદીએ ઘરની બહાર ખુલ્લામાં જઈને ચુલવવી. અને ત્યાં ખૂબ કસરત કરવી. (તંત્રી)



માખીઓ લોકાને મારી નાંખે છે તે વિષે

આવું કીજું પ્રાણી માખી માણસનો કેવી રીતે નાશ કરી શકે વાડ? આનો જવાબ નીચે આપેલા દાખલાથી સમજાવી શકાય છે. એક દિવસે એક નાનું બાળક એના પિતાની દવાની દુકાનમાં રમતું હતું. અને રમતાં રમતાં તેને એક સફેદ પાઉડરનું પડીકું જડ્યું. તે પડીકું તે બાળક મહોશ્વામાં લઇ ગયો. અને કુવામાં ફેંકી દીધું. આ સફેદ પાઉડર ધણોજ ઝેરી હતો. તેથી કુવાની પાસે જે લોકો રહેતા હતા અને તેમાંથી પાણી પીતા હતા, તેમાંના ધણા માણસોનું મરણ નીપજ્યું. તે નાના બાળકે આવી રીતે ઝેર લઇ જઈને કુવામાં નાંખીને ધણા માણસોને મારી નાંખ્યા. આ રીતે એમ સ્પષ્ટ માલમ પડે છે, કે એવું કરવાથી આવા નાના બાળકે ધણા માણસોનાં મરણ નિપજાવ્યાં, અને તેના આ કામની કાંઈને શંકા પણ આવી નહિ. ઝેર લઇ જવાથી માખીઓ લોકાને મારી નાંખે છે. અને જો કે દર વરસે માખીઓ હિંદુસ્તાનમાં હજારો લોકાને મારી નાંખે છે, છતાં પણ માખીને મારી નાખનાર તરીકે બાગ્યેજ કાંઈએક શંકા લાગે છે. ધણા લોકો માખીને નિર્દોષ જતું તરીકે ઓળખે છે, એ એવું જતું છે, કે તે શરીરના જે ભાગ પર બેસે છે, તે ભાગની ચામડીપર ગલી પચી કરે છે એમ તેઓ ધારે છે. અને તે સિવાય ખીજ કાંઈપણ જાતની ગંભીર ઇજા કરતું નથી. માખી જે નાશકારક કામ કરે છે, તે સમજવા માટે તેમની જીંદગીનો ઇતિહાસ જાણવાની તથા તેની ટેવોનો અભ્યાસ કરવાની ખાસ જરૂર છે.

માખીની માંદા ઈંડા મૂકે છે. અને આ ઈંડા કીડાના રૂપમાં ફેરવાય છે. આ કીડા પાછળથી માખી બને છે. માખી ઈંડા મૂકે છે, ત્યારપછી તેને કીડા અને તેમાંથી માખીના રૂપમાં ફેરવાતાં દસથી ચૌદ દિવસ લાગે છે. એક માખી માંદા એકસોવીસ ઈંડા મૂકે છે અને બે અઠવાડિયાં દરમિયાન આ દરેક ઈંડુ માખીના રૂપમાં ફેરવાય છે. આ ઉપરથી એમ માલમ પડશે, કે થોડા મહિનામાં એક માખીમાંથી કરોડો માખી પેદા થઈ શકે છે.

સાધારણ જાતની માખી થોડાની લાદની અંદર મુખ્યત્વે કરીને પેદા થાય છે. મનુષ્યના ઝાડામાં પણ માખી પેદા થાય છે અને લગભગ દરેક જાતના કોલી જાતના પદાર્થની અંદર પણ પેદા થાય છે. જ્યાં જ્યાં ગંદકી એકઠી થાય છે, ત્યાં ત્યાં માખીઓ પેદા થાય છે, એમ સાધારણ રીતે કહી શકાય.

માખી ગંદકીમાં પેદા થાય છે. ગંદકી તેના ખોરાક છે, અને ગંદી જગ્યા-માં રહેવું તેને પસંદ પડે છે. માખીનું શરીર અને તેના પગ ગંદકી લઈ જવા માટે યોગ્ય બનાવવામાં આવેલા છે. કારણ તેનું શરીર અને તેના છાંયે પગ અસંખ્ય વાળથી ઢંકાએલા હોય છે. માખીના છાંયે પગપર ગોળ ગાદી જેવું હોય છે. આ ગાદી ચીકણા

સરસ જેવા પદાર્થથી ઢંકા-એલી હોય છે. જે આ ચીકણા પદાર્થ ન હોય તો માખી જેમ છતપર ઉંઘી ચાલે છે, તેમ ચાલી શકત નહિ. શરીર અને પગ વાળથી ઢંકાએલા હોવાથી તથા પગપર ચીકણા પદાર્થ ચોંટલો હોવાથી એમ ચીકણું માલમ પડે છે, કે જ્યાં જ્યાં માખી ખેસે છે, ત્યાં ત્યાંથી તેના પગ અને શરીર પર જે વસ્તુ ચોંટે, તે તે વસ્તુ તે લઈ જાય છે. જે માખી માણસના ઝાડાપર ખેસે તો તે તેના પગ, શરીર ને પાંખ પર તે ગંદી વસ્તુમાંથી કેટ-લોક ભાગ લઈ જાય છે. અને જ્યારે તે કોઈ ફળ, વનસ્પતિ કે એવા કોઈ બીજા ખોરાક પ ખેસે, ત્યારે તેના પગ પરની કેટ-લીક ગંદી વસ્તુ તે ખોરાક

પર ચોંટી જાય છે. જે આ ગંદી વસ્તુ સંગ્રહણી મરકી કે કોલેરાના દરદી તર-ફથી માખી મારફતે આવી હોય, તો આ ગંદી વસ્તુમાં તે રોગનાં જંતુઓ હોય છે. અને તેથી તે જંતુઓ ખોરાકને વળગે છે. અને પરિણામ એ આવે છે, કે જે કોઈ માણસ આ ખોરાક ખાય છે, તેને સંગ્રહણી, મરકી કે કોલેરા લાગુ પડે છે.

માંદા માણસ પાસેથી અને ખાસ કરીને ચેપી રોગવાળા દરદી કનેથી માખી દૂર કરવી.

માંદા માણસના ઓરડામાં જે માખી રખડી હોય તેને મારી નાંખવી.

કોલી જતી વસ્તુ તમારા ઘર આગળ કે ઘરમાં પડી રહેલા દેવી નહિ.

દરેક નકામી વસ્તુ જેવી કે પથારીનું થાસ, નકામા કાગળ, મેજપરની (ખાંધાં પછી વપેલી) નકામી વસ્તુ, અને વનસ્પતિમાંથી રહેતો નકામો ભાગ કોલી જવા પામે છે, તેને બાળી નાંખવા.

ઘરમાંની દરેક ખોરાકની વસ્તુ તથા વેચવા રાખેલી દરેક વસ્તુ ઢાંકીને રાખવી.

ગંદી વસ્તુ (ઝાડો વગેરે) નાંખવાની દરેક જગ્યા સંભાળપૂર્વક ઢાંકવી, અને થાસણુ સાફ રાખવા, અથવા તેલ કે ચુનો છાંટી સાફ કરવા.

તબેલામાંનું બધું ખાતર કે ગંદકી ઢાંકી રાખવી અથવા તેનાપર ચુનો કે તેલ છાંટવું.

તમારા ઘરની ગટર કે મોરીમાંથી પાણી કે ગંદકી નીકળતી નથી તે સંબંધી ધ્યાન આપવું.

નહેર કે ગટરમાં કેરોસીન-તેલ રેડવું.

બધાંજ બારી બારણા ખાસ કરીને રસોડાના બારી બારણાં પર બારીક બળી રખાવવી.

જો તમને માખી દેખાય તો સમજવું, કે તેની પેદા થવાની જગ્યા પાસેની ગંદકીમાં છે, તે બારણા પાછળ, ટેબલ નીચે કે ધુંકદાનીમાં હોવી બેધઓ.

જ્યારે માખી કાંઈ ખાતી હોય ત્યારે સંભાળપૂર્વક જોવામાં આવે, તો માલમ પડે કે માખીને કાંઈપણ સખત ખોરાક ખાવા માટે તેને પીગળવાને માટે પોતાના પેટમાંથી પ્રવાહી કાઢવું પડે છે. માખીના પેટમાં બધી જાતનું ગંદુ ભરેલું હોય છે. અને આ ગંદુ પ્રવાહી સાથે તે પેટમાંથી બહાર કાઢે છે. આ રીતે માખી ઘણી જાતના રોગો ફેલાવી શકે છે.

માખીઓ સૂજેલી આંખ પર બેસે છે, અથવા તો માંદા માણસના શરીરના સૂજેલા ભાગમાંથી પણ નીકળતું હોય ત્યાં બેસે છે. થોડું પણ ચાટ્યા પછી અને ઘણું પણ પોતાના શરીરપર, પગ તથા પાંખપર લગાડ્યા પછી તે ઉડી જાય છે, અને બાળકના અથવા પુખ્ત વયના માણસના શરીરની ચામડી પર અથવા આંખ પર જઈ બેસે છે. આંખ પરના સોજના રોગ તથા ચામડીના ઘણી જાતના રોગો ફેલાવાની આ એક સાધારણ રીત છે.

એવું સાબીત થઈ ચૂક્યું છે, કે માખીઓ ઘણો જાતના રોગ જેવા કે ટાઇફોઇડ તાવ, કોલેરા, સંત્રહણી, મરડો, ડીપ્થેરીઆ, અછબડા, લાલ ચાઠાંતો તાવ, શીતળા, આંખના સોજ, પ્લેગ, પાણીની ભરેલી ફાલ્લી, ફોક્ષા, ફોક્ષીઓ અને આંતરડામાંના કરમ વગેરે રોગો ફેલાવે છે.

માખીથી થતું નુકસાન કેવી રીતે અટકાવી શકાય, તે વિષે

માખીથી થતું નુકસાન અટકાવવાનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે, કે તેને પેદા થતી અટકાવવી. માખી પેદા થયા પછી તેને મારી નાંખવી, તેના કરતાં તેને પેદા થતી અટકાવવી, એ વધારે સહેલું છે. આગળ બતાવવામાં આવ્યું છે, કે માખીને પેદા થવાની જગા ઘોડાની લાદ અને ગંદકી છે. ઘોડાની લાદને પેટીમાં ઢાંકીને રાખી મૂકવી જેથી માખીઓ તેના પર બેસે નહિ. લાદ બહાર કાઢી નાખવી, અને અઠવાડિયામાં બે વાર તો ખેતરમાં જરૂર ફેંકી દેવી. લાદ થોડી હોય તો તેમાં અઠવાડિયામાં બે વાર ફેરોસીન તેલ (ધાસલેટ) અથવા ક્લોરોપાઇડ ઓફ લાઇમ છાંટવું. આથી માખી પેદા થતી અટકશે.

ગંદુ કે કચરો તેના વાસણમાં મજબુત રીતે ઢાંકીને રાખવું. કાંઈપણ જાતનું ગંદુ અથવા કઠોવાનું મહોલામાં અથવા યોગાનમાં એકઠું થવા દેવું નહિ.

કાંઈપણ ગામ કે શહેર જ્યાં સારી વ્યવસ્થા હોય ત્યાં, ઉપર બે પેરેઆફમાં બતાવેલી સૂચનાનું પાલન લોકો ફરજિયાત કરે, તેટલા માટે કાયદા બસવા જોઈએ. જો આ પ્રમાણે થાય તો માંદગી અને મરણનું પ્રમાણ ઘણું ઘટી જાય.

હરેક કુટુંબ ધરનાં બારી બારણાં પર બારીક ઝાળી રખાવીને માખીઓને દૂર કરી શકે છે, અને એ રીતે માંદગી અને રોગ દૂર કરી શકાય છે. જો બધાં બારી બારણાં પર બારીક ઝાળી નાંખવાનું ન બની શકે, તો રસોડાના અને જમવાના ઓરડાના બારીબારણાં પર તો બારીક ઝાળી રાખવીજ.



તારા સરજનહાર, (પ્રભુ)ને ઓળખ

મહાન પ્રભુ પરમેશ્વર દુનિયાના સરજનહાર અને શાસક છે તે અધ્યાત્મ સ્વરૂપ છે. પશુ કેટલાક માણસો મરેલા માણસોને અને રાક્ષસોને ચેતન પ્રાણીઓ તરીકે ઓળખે છે, તેથી પરમેશ્વરનું સ્વરૂપ તે ખરું ચેતન સ્વરૂપ કહેવાય છે. તેઓ સ્વર્ગ અને પૃથ્વી પર રાજ્ય કરે છે, અને તેમાં આવેલી બધી વસ્તુઓ ઉપર રાજ્ય ચલાવે છે. અને તેથી તેઓ રાજા અને ઇશ્વર કહેવાય છે. તેઓ પૃથ્વીના રાજાઓ અને મહારાજાઓ કરતાં ધણાજ શ્રેષ્ઠ છે. તેથી તેઓ પરમેશ્વર અને રાજાઓના રાજા કહેવાય છે. તેઓએ બધાંજ પ્રાણીઓને પેદા કર્યાં છે, અને તે બધાંજ પ્રાણીઓનું પોષણ કરે છે, અને તેથી તે પિતા કહેવાય છે. પરંતુ બધાંજ માણસોના જન્મદાતા પિતા હોય છે, તેથી તેઓને જુદા પાડવાને માટે તે આકાશવાસી પિતા કહેવાય છે.

ખરા પરમેશ્વર તો માત્ર એકજ છે, આનો પુરાવો એવી રીતે મળી આવે છે, કે કોઈપણ દેશમાં બે મોટા રાજા સાથે રાજ્ય કરતા હોઈ શકે નહિ. દુનિયાની રાજગાદીપર જો બે રાજાઓ સાથે બેસી રાજ્ય કરી શકે નહિ તો એટલું તો ચોક્કસ છે, કે વિશ્વની ગાદીપર એકજ રાજા રાજ્ય કરતો હોઈ શકે.

ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ (હયાતી) હંમેશજ છે, તેઓ પોતાથી હયાત છે. અને તેમને આદિ અને અંત નથી.

જો કોઈ એમ પ્રશ્ન પૂછે, કે પરમેશ્વર ક્યાં છે, તો તેનો ઉત્તર એટલોજ છે, કે તેમની ગાદી સ્વર્ગમાં છે. પરંતુ તેઓ પોતાના આત્મદ્વારા સર્વત્ર હાજર છે. જોકે તેમની ગાદી સ્વર્ગમાં છે, છતાં પણ મનુષ્યોએ સ્વર્ગની પૂજા કરવી ન જોઈએ; કારણ કે સ્વર્ગ એ માત્ર એમની ગાદીનીજ જગા છે.

પરમેશ્વર મહાન શક્તિવાન છે, માણસ ખુરસી, પથારી કે ઘર બનાવી શકે, તે પહેલાં તેને સાહિત્યોની જરૂર પડે છે; પણ પરમેશ્વરે જ્યારે દુનિયા સૃષ્ટિ, ત્યારે તેને સાહિત્યોની જરૂર પડી નહિ. તેઓએ માત્ર શબ્દ ઉચ્ચાર્યો, અને આજ્ઞાકરી, “પૃથ્વી અને સ્વર્ગનું અસ્તિત્વ થાઓ.” અને તરતજ સ્વર્ગ અને પૃથ્વીનું અસ્તિત્વ થયું. મજબૂત માણસો ઘણી મુશીબતે દોહસો રતબનું વજન ઉઠાવી શકે, પણ મહાન પરમેશ્વર પોતાનાં બળ અને સત્તાથી આપણે જે પૃથ્વી પર

રહીએ છીએ, તેને અને આકાશમાંના બધાજ ગ્રહોને સતત ગતિમાં રાખી રહ્યા છે. પૃથ્વીની ઉત્પત્તિથી તે આજ દિન સુધી તેમણે હજારો વર્ષ થયાં આ પ્રમાણે રાત દિવસ કર્યું છે.

ઇશ્વર જે બધી વસ્તુઓ સૃજી છે, તેમાં તેમણે તેમનું ડહાપણ બતાવ્યું છે. આકાશમાં પોતાની નિર્મીત જગાએ ફરતા તારા અને ચંદ્ર, હોડવાઓની બણી જુદીજુદી જાતો, તેમના પર ચિત્ર-વિચિત્ર પાંદડા, સુંદર ફૂલો, સ્વાદિષ્ટ મધુર ફળો, ખોરાક અને કપડાંને માટે તેમનો યોગ્ય ઉપયોગ આ બધું એમ બતાવે છે કે જે મહાન પરમેશ્વરે આ બધું સૃજ્યું છે, તે ડહાપો અને બુદ્ધિશાળી છે. પ્રકરણ ૩, ૬, ૭ માં અને આ પુસ્તકમાં બીજી જગાએ આપણા શરીરની અદ્ભુત રચના વિષે અને શરીરના જુદાજુદા અવયવો જે જુદાજુદી રીતે અદ્ભુત કામ કરે છે, તે સંબંધી (વાંચકોનું) ધ્યાન ખેંચવામાં આવ્યું છે. આ બધીજ બાબતોમાં જે પરમેશ્વરે આપણને બતાવ્યા, તેના ડહાપણના વિશેષ પુરાવા છે. પરમેશ્વર આંખ અને કાન બનાવ્યા, અને જો તે પોતેજ જોઇ અને સાંભળી ન શકે, તો તે વિચિત્રજ કહેવાય. તે આપણા બધા કૃત્ય જુએ છેજ. અને આપણા બધા શબ્દ પણ સાંભળે છે. આપણા મનના બધા વિચારો પણ એ જાણે છે.

પરમેશ્વરે માત્ર બધી જીવતી વસ્તુઓને જીવન આપ્યું છે, એટલુંજ નહિ પણ તે પરમેશ્વર તે વસ્તુને હંવા, ખોરાક, અને પાણી આપીને જીવાડે છે. આ બાબતમાં આપણે તેના બધાં પ્રાણીઓ માટે ઇશ્વરની સંભાળના પુરાવા જોઇએ છીએ.

મનુષ્યને બનાવવાનો ઇશ્વરનો હેતુ શો છે, તેના અભ્યાસ કરવામાં અને મનુષ્યના સુખને માટે રાખેલી બધી સગવડોમાં ઇશ્વરના ગુણ સ્પષ્ટ નિહાળીએ છીએ. મનુષ્યને બનાવતાં પહેલાં પરમેશ્વરે પ્રથમ આ પૃથ્વી ઉત્પન્ન કરી. અને ખ્રીસ્તિ લોકોના ધર્મ પુસ્તક ‘બાઇબલ’ ના પહેલા પ્રકરણમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેમણે હોડવા અને પ્રાણીઓ ઉત્પન્ન કર્યાં, અને બીજી હરેક વસ્તુ જે મનુષ્યના સુખ માટે ઉપયોગી થઈ પડે તથા સુખમાં વધારો કરી શકે, એવી બધી વસ્તુઓ ઉત્પન્ન કરી. મનુષ્યને ઉત્પન્ન કરવાનો તેમનો હેતુ તેમણે જાતેજ સ્પષ્ટ કર્યો છે. “મેં માણસને મારા મહિમાને માટે પેદા કર્યો છે”. ઇશ્વરનો એવો હેતુ હતો કે મનુષ્યે તે સ્વર્ગીયપિતાને ચાહવો, અને તેની સેવા કરવી. અને તેના કાર્યમાં અને વર્તનમાં તે મહાન પરમેશ્વરની શ્રેષ્ઠતા અને સદ્ગુણો બતાવવા.

શરૂઆતમાં પરમેશ્વરે બે જણા પેદા કર્યા. પુરુષ અને સ્ત્રી, તેમણે તેમને સંપૂર્ણ શરીર, હૃદય બુદ્ધિ અને શુદ્ધ સ્વભાવ બક્ષ્યાં. તેઓનું નિવાસસ્થાન—સંપૂર્ણ

સુખી સ્થાન, એકનના બગીચામાં હતું. તે વખતે જગતમાં કોઈપણ જાતનું દુઃખ, દુષ્ટતા અને રોગ દત્તા નહિ. ઇશ્વરનો એવો હેતુ હતો કે તેઓએ સુખી અને શાંત જીંદગી ગાળવી. એવી જીંદગી નહિ કે જે ત્રીસ પચાસ કે એસી વર્ષે રોગ અને મૃત્યુથી ટુંકી થઈ જાય; પણ એવી જીંદગી કે જે હજારો ને હજારો વર્ષો સુધી ટકી રહે, એટલે અમર થઈ જાય.

પરમેશ્વરે ખાસ સંભાળ રાખી કે મનુષ્ય તેના બનાવનારને ભૂલી ન જાય, તેટલા માટે પૃથ્વીની ઉત્પત્તિની યાદગીરી તરીકે સાતમે દિવસ સ્થાપ્યો. અને ઇશ્વર મનુષ્યને બનાવનાર છે, એની નિશાની તરીકે પરમેશ્વર બધાને સાતમે દિવસ (સાધારણ રીતે શનિવાર તરીકે જાણીતો) પવિત્ર સાપ્તાહ દિવસ તરીકે પાળવાનો હુકમ કરે છે. તેઓએ પરમેશ્વરની આજ્ઞા જે એમ કહે છે, કે “સાપ્તાહ દિવસને પવિત્ર પાળવાનું” યાદ રાખ્યો. જ દિવસ સુધી તારે મહેનત કરવી, અને તારું બધું કામ કરવું, પણ સાતમે દિવસ તારા પરમેશ્વરનો— ઇશ્વરનો સાપ્તાહ દિવસ છે, તે દિવસે તારે કંઈપણ કામ કરવું નહિ. તારે તારા દીકરાએ, તારી દીકરીએ, તારા નોકરે, તારી નોકરડીએ, તારા દોરે તેમજ તારા (અતિથિ) અજણ્યા માણસે જેઓ તારા ઘરમાં છે, તેઓએ કંઈપણ કામ તે દિવસે કરવું નહિ. કારણ જ દિવસમાં પરમેશ્વરે પૃથ્વી અને સ્વર્ગ દરીઓ અને જેમાં દરેક વસ્તુ છે, તે બધી તેણે ઉત્પન્ન કીધી અને સાતમે દિવસે તેણે આરામ લીધો. તેથી પરમેશ્વરે સાપ્તાહ દિવસને આશીર્વાદ આપ્યો. અને તેને પવિત્ર ઠરાવ્યો” આ કાયદો પણ બદલાયો નથી, તથા તેનો નાશ થયો નથી. હજુ તે કાયમ છે. અને દરેક મનુષ્યને પરમેશ્વરનો જે ઉપકાર તેમના પર છે, તે તે દિવસ બતાવે છે.

વિશ્વને નિયમમા રાખે એવા દરેક કાયદા પરમેશ્વરે ધજ્યા. દાખલા તરીકે પૃથ્વીની ગતી એવી નિયમિત છે, કે દરેક દિવસ ચોવીસ કલાકનો છે. અને ઋતુઓ એક પછી એક નિયમિત રીતે આવ્યા કરે છે. આકાશના ગ્રહો નિર્મિત માર્ગે ફરે છે. અને નિયમિત ચોક્કસ વખતે દૃશ્ય અને અદૃશ્ય થાય છે. આપણા શરીરના બધા અવયવો કાયદાનાં નિયમમાં છે. મહાન પરમેશ્વરે તેમના તરફ તથા તેના જાતજાઈ તરફ મનુષ્યની શી ફરજ છે, તે તે સમજે તેટલા માટે નીતિનો કાયદો ધડ્યો. આજે દુનિયામાં જે દુઃખી સ્થિતિ જેવામાં આવે છે, તે આ નીતિના કાયદાનો ભંગ મનુષ્ય કરે છે, તેનું પરિણામ છે. અને તે શૈતાનથી એટલો બધો આડે રસ્તે ચડી ગયો, કે તે ખરા પરમેશ્વરને ચાહવાનું અને તેની સેવા કરવાનું ભૂલી ગયો, અને લાકડા અને પથ્થરની મૂર્તિની પૂજા કરવા લાગ્યો. અને ઝાક,

પર્વત, પ્રાણી અને પક્ષી આગળ માથું નમાવવા અને તેની પૂજા કરવા લાગ્યો. જ્યારે મનુષ્ય ખરા રસ્તા પરથી આડે રસ્તે ગયો, અને પોતાના હિતની વિરૂદ્ધ આચરણ કરવા લાગ્યો, ત્યારે રોગ, દુઃખ અને મરણ તેના પર આવવા લાગ્યાં.

દુનિયાના માણસોને જે કાંઈ પણ રોગ લાગુ પડે છે તેનું કારણ પાપ છે. જો મનુષ્યે પરમેશ્વરની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન ન કર્યું હોત, તો કાંઈપણ જાનનો રોગ થતા પામત નહિ. અને હજુ પણ જો કે બધેજ પુષ્કળ રોગ છે, છતાં પણ જે માણસ ઈશ્વરની આજ્ઞાનું પાલન કરે છે, તેમજ જેમને આધ્યાત્મિક તેમજ શારીરિક વસ્તુ સાથે કંઈપણ સંબંધ છે, તે ધણા જે રોગો મનુષ્યને લાગુ પડે છે, તેનાથી ધણા દૂર રહી શકશે. જો કે માણસ પાપ કરે છે, છતાં પણ જે માણસ તેની સેવા બજાવે છે, તેને પરમેશ્વર કહે છે, “તું એમ નથી સમજતો કે તું પરમેશ્વરનું મંદિર છે, અને પરમેશ્વરનો આત્મા તારામાં વસે છે?” આપણે આપણા શરીરની સંભાળ રાખવી જોઈએ, અને તેને સ્વચ્છ અને બળવાન બનાવવું જોઈએ. કારણ કે પરમેશ્વર કહે છે, “જો કાંઈપણ માણસ પરમેશ્વરના મંદિરનો નાશ કરે, બગાડે, (એટલેકે શરીર બગાડે,) તો પરમેશ્વર તેનો નાશ કરશે, કારણ કે પરમેશ્વરનું મંદિર પવિત્ર છે, અને તે મંદિર તું પોતે છે.”

મનુષ્ય પ્રત્યે ઈશ્વરનો પ્રેમ છે, તેનો પુરાવો બધી વસ્તુઓ કરતાં વધારે એ છે, કે તેણે પોતાના એકાકિ જનિત દીકરા ઈસુ ખ્રીસ્તને મનુષ્યના તારનાર તરીકે મોકલી આપ્યા છે. ઈસુની મારફતે પરમેશ્વરે એવો રસ્તો બતાવ્યો છે, કે જે રસ્તે જવાથી જેઓ ઈસુને માને છે, તે બધાનેજ પોતાના પાપ માફ થાય છે. અને તેઓ સર્વે આ દુનિયાપર પરમેશ્વરને ખૂશકરે એવી રીતે રહી શકે છે. અને સૌથી સાફ તો એ કે તેઓને અનંત કાળનું જીવન મળે છે. જેઓ ઈસુને માને છે, તેઓને અનંત કાળનું જીવન મળે છે, તેનો એવો અર્થ નથી, કે તેઓ મરણ પામતા નથી; પણ તેનો અર્થ એવો થાય છે, કે જો કે તે માણસ મરણ પામે છે, છતાં પરમેશ્વર તેને ફરી જીવતા કરશે. અને તેને સુખ્યેન અને શાંતિમાં રહેવાની ગોઠવણ કરી આપે છે.

પરમેશ્વરના પુત્ર પૃથ્વીપર હતા, તે વખતે તેઓ બધે ફરીને જાહું કરતા. તેણે લોકોને તારણનો રસ્તો બતાવ્યો; અને આંધળા લુલા, લંગડા, અને રોગીની સારવાર કરી, તેઓની શારીરિક જરૂરિયાતો પૂરી પાડી. સૌથી સાફ તો એ કે લોકોને તેમણે એવા દેશ વિશે કહ્યું કે જ્યાં દુઃખ, દીલગીરી અને રોગ દાખલ થઈ શકતાં નથી. તેમજ ત્યાં આંધળા લુલા લંગડા કે રોગી લોકો હોતાં નથી; કારણ કે જે સર્વે આ દેશમાં પ્રવેશ કરે છે, તે બધાંજ સંપૂર્ણ શરીર

પામશે. તે દેશ એવો છે, કે જ્યાં ત્યાંના રહેવાસીઓને મરણનો ભય હોતો નથી, કારણ કે ત્યાં મરણ હોતુંજ નથી.

ઇસુએ વચન આપ્યું છે, કે તેઓ જલદી પૃથ્વીપર પાછા ફરશે. તેઓનું આગમન પાસે આવે છે, કારણ કે તેમના આગમન આગમનની લગભગ સર્વે નિશાનીઓ બની ગઈ છે. તે નિશાનીઓ જેવી કે દુનિયામાં રોગની વૃદ્ધિ, મહાન ધરતીકંપ અને દુષ્કાળ, પ્રજનનું દુઃખ અને ખાસ કરીને મહાન વિગ્રહ, એ બધા બતાવે છે, કે આ દુનિયાનો અંત અને ઇસુનું ખીજું આગમન ધણું નજીક છે.

જ્યારે ઇસુ આ દુનિયામાં પાછા આવશે, ત્યારે જે સર્વે તેના પર વિશ્વાસ કરીને મરણ પામ્યા હતા, તે બધાનેજ સજીવન કરશે, આ અને તે ઉપરાંત જીવતા સર્વ લોકો જેઓ તેનામાં વિશ્વાસ મૂકે છે, અને તેની સેવા કરે છે, તે બધાને તેઓ આ પાપથી ભરેલી અને દુઃખી દુનિયામાંથી ઉચ્છેદી લેશે; અને ન્યાયીઓને માટે જે જગા તેમણે તૈયાર કરી છે, ત્યાં તે સર્વને લઈ જશે. તેમના આગમન વખતે જે સર્વેએ તેમને તરછોડ્યા છે, અને તેમની દયાને ધિક્કારી છે, તે સર્વે નાશ પામશે.

આ બાબત ધ્યાનમાં રાખી ખરેખર એવી આશા રાખવામાં આવે છે, કે આ પુસ્તકના વાંચકો શરીરના રોગોની કેવી રીતે સારવાર કરવી તે જાણશે, અને શરીરને કેવી રીતે બળવાન રાખવું તે જાણશે; એટલુંજ નહિ પણ તેઓને મોક્ષના જ્ઞાનનો માર્ગ જડશે, અને તે દ્વારા આત્માના રોગ (પાપ) પણ સાબિત થશે, અને એ રીતે સ્વર્ગીય દેશ કે જ્યાં દુઃખ, રોગ અને મરણ છે નહિ, ત્યાં તેને શાશ્વત સ્થાન અને જીવન મળશે.



આ પુસ્તકના આગલા પ્રકરણો માં બતાવેલા ઉપાયોનું ટીપણુ

નં. ૧ બોરિક એસિડનું પાણી:— આઠ ઑંસ કે એથી વધારે (અર્ધો ગ્લાસ કે વધારે) પાણીમાં માય એટલી એક ચોકખી શીશી લેવી. તે શીશીમાં એક મોટા ચમચો ભરીને બોરિક એસિડના પાસાદાર ટુકડા નાંખવા. પછી તે શીશીમાં આગમચથી ઉકાળી રાખેલું પાણી ભરવું. દવા વાપરતાં પહેલાં તે શીશી થોડા કલાક સુધી એમને એમ રાખી મૂકવી. બોરિક એસિડ બધું ઝોગળી જશે નહિ. જ્યારે એ શીશીમાંની દવા વાપરવી હોય, ત્યારે તેમાંના ટુકડા પડે નહિ તેની સંભાળ રાખવી. જેમ જેમ દવા વપરાતી જાય, તેમ તેમ તે શીશીમાં બધીજ રજકણો ઝોગળી જાય, ત્યાં સુધી પાણી રેડ્યા કરવું.

નં. ૨ ટિંકચર ઓફ આયોડીન:— આ દવા તૈયાર કરેલી હોય છે, અને તે કોષપણુ કેમિસ્ટ—અર્થેજ દવા વેચનારને ત્યાં મળે છે.

નં. ૩ આર્નિકૌરેલનું પાણી:— કેમિસ્ટને ત્યાં મળી શકે છે. ૧૦ ટકા પાણીવાળી દવા વાપરવી.

નં. ૪ બોરિક એસિડ પાઉડર:— કોષપણુ કેમિસ્ટને ત્યાં મળે છે.

માથામાં થતો ખોડો અને વાળ ખરી પડે તો કઈ દવા વાપરવી

નં. ૫ બે નાના ચમચા અથવા બે ડ્રામ સલ્ફર અને એક ઑંસ (બે મોટા ચમચા) વેસેલીન લાઇ મેળવવું.

ટાલ પડવી

નં. ૬ ૨૦ ગ્રેઇન રેસોરસીન, ૫ ડ્રામ આલ્કોહોલ, અને ૫ ડ્રામ પાણી એકઠાં કરી મેળવવા.

સંઘ્રહણી અટકાવવા માટે

નં. ૭	{	સપ્પીટ્રેટ ઓફ લિસમથ	૨ ડ્રામ
		સેલોલ	૧ "
		ચાકનો ભૂકા	૧૧ ઑંસ

ત્રણેને મેળવીને દવા બનાવી એક નાનો ચમચો દર ત્રણ કલાકે દરદીને પાવી.

બાળકને માટે

{ સપ્લીમેન્ટ ઓફ સિસમથ	૩૬ ગ્રેઇન
{ સેલોલ	૧૨ "
{ ચાકનો બૂકો	૪ ડ્રામ

ત્રણે મેળવીને દવા બનાવી એક નાનો ચમચો દર ત્રણ કલાકે બાળકને પાવી.

નં. ૮ ફટકડીને કેમ શેકવી તે વિષે:— એક નાના ચમચામાં એક ફટકડીનો ટુકડો મૂકી, જ્યાં સુધી ફટકડી ઓગળી જાય અને સફેદને સુકી થઇ જાય ત્યાં સુધી તેને અગ્નિપર રાખી શેકવી.

મીઠું વીંછળવા તથા કોગળા કરવા માટે

નં. ૯ { કાર્બોસિક એસિડ	૧ ડ્રામ
{ ગ્લીસેરીન	૧ ઓંસ
{ બોરિક મેળવીને તૈયાર કરેલું પાણી	૧૦ ઓંસ

આ બધી દવા એકઠી કરવી અને તે દવા વાપરવી.

ખીન્ને સારો ઉપાય નીચે પ્રમાણે છે.

{ બોરિક એસિડ	૧ ડ્રામ
{ પોટેશિઅમ ક્લોરેટ	૨૧ ડ્રામ
{ પીપરમીન્ટનું પાણી	૧૨ ઓંસ

એ ત્રણે એકઠી કરી દવા બનાવવી.

મેં ઘેવા માટે તથા કોગળા કરવા માટે ખીન્ને એક સારો ઇલાજ છે, તે એ કે એક નાનો ચમચો મીઠું અને રાંધવાનો ખારો એક ચમચો, એક શેર (એક ગ્રાસ) પાણીમાં નાંખી તે દવા તૈયાર કરી વાપરવી.

નં. ૧૦ { કાર્બોસિક એસિડ	૧૧ ડ્રામ
{ આલ્કોહોલ	૨ ઓંસ
{ પાણી	૫ ઓંસ

ત્રણે એકઠાં કરી દવા બનાવવી. મેં ઘેવા માટે તથા કોગળા કરવા માટે આ એક સારો ઉપાય છે.

ફાલ્સીઓ વિગેરે માટે મલમ

નં. ૧૧ { વેસેલીન	૧ ઓંસ
{ કાર્બોસિક એસિડ	૧૦ ગ્રેઇન

અને એકઠાં કરી દવા તૈયાર કરવી.

આમ્લપિત્ત થાય અથવા ખાટા ઓડકાર આવે તે માટે

નં. ૧૨ સોડા બાઇ કાર્બોનેટ (રાંધવા માટે વપરાતો ખારો) એકી વખતે નાનો ચમચો ભરી લેવું.

હૃદયને માટે વપરાતો મલમ

નં. ૧૩ આ દવા નીચે પ્રમાણે બનાવી શકાય છે.

{	લેડ એસેટેટ	૨ ભાગ
	ટેનિક એસિડ	૧ "
	બેલાડોનાનો મલમ	૧૫ "

ત્રણેને મેળવીને દવા બનાવવી.

ઠાંતને સાફ કરવાને માટે બનાવવાનો પાઉડર

{	ચાકનો ખારીક ભૂકો	૦૧ રતલ
	કેરટાઇલ સાબુનો ખારીક ભૂકો	૧૧ ઓંસ
	ખાંડ	૧ ઓંસ
	ઓરીસના મૂળનો ખારીક ભૂકો	...	૧	"

નં. ૧૫ આંતરડાનાં કરમીઆ માટે ઉપાય પાનું ૧૮૫ જુઓ.

અંદર સુંઘવા માટેની દવા

{	મેન્થાલ
	કપૂર
	યુકેલીપ્ટસ તેલ
	ઓલીવમ પીની સીલ્વરટ્રીસ

આ ત્રણે સરખે ભાગે એકઠાં કરવા.

નં. ૧૭. આ દવા વાપરવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે:—વાંસનો અથવા એવો બીજો પોલો લાકડીનો કકડો આંગળી જેટલો જડો અને લગભગ ચાર ઈંચ લાંબો લેવો. તેનો છેડો નાના કાણાવાળા જીય અથવા તેવા લાકડાના જીય વતી બંધ કરવો. ૩ અથવા ૪ કપડાના કકડાને દવામાં ભીનો કરવો; અને તેને વાંસના કકડામાં મૂકવો, પછી વાંસનો ખુલ્લો છેડાનો ભાગ નાકમાં દાખલ કરવો, અને દવા સુંઘવી (શ્વાસ લેવો). રોજ એ પ્રમાણે વારંવાર દવા નાકવાટે સુંઘવી. બ્યારે દવા ન સુંઘવી હોય ત્યારે વાંસની નળીમાં ઉધાડા છેડાના ભાગમાં જીય મૂકવો તેથી દવા બાહ્ય રૂપે બીડી જસે નહિ.

સુકી ખાંસી માટે

નં. ૧૮	{	કેફીન સલ્ફેટ	૩ ગ્રેઇન
		એમોનિયમ ક્લોરાઇડ	૭૫ "
		સીરપ ઓફ સિટ્રિક એસિડ	૧ ઓંસ
		પાણી	૧૧ "

આ દવા એકઠી કરી તેને મેળવી નીચે પ્રમાણે લેવી

રોગનો સુધારો મહત્તમ પડે, ત્યાંસુધી પુખ્ત વયના માણસે એક નાનો ચમચો ભરી દર ત્રણ ચાર કલાકે આ દવા લેવી. બાળકને તે દવા (ચમચાનો) ત્રીજો ભાગ આપવી.

નં. ૧૯. સલ્ફેટ ઓફ આયર્ન ૪ ગ્રેઇન અને ઓવેરીન ૩ ગ્રેઇન લઈ મેળવવા. કેપ્સુલમાં દિવસમાં ત્રણવાર આ દવા લેવી. પાનું ૨૨૦ જીઓ.

ક્લોરોસીસ માટેની દવા

નં. ૨૦. બ્લોડની ગોળીઓ દરેક ગોળીમાં સલ્ફેટ ઓફ આયર્ન બે ગ્રેઇન હોય છે.

નં. ૨૧. બ્લુ ઓઇન્ટમેન્ટ (ભૂરા મલમ) તૈયાર કરેલો. કોઇપણ કેમીસ્ટની દુકાને મળી શકશે.

નં. ૨૨. એક ગ્લાસ ભરી પાણી લેવું. તેમાં પોટેશીઅમ પરમેંગેનેટની ૨૦૦ ગ્રામ્સ એક મોટો ચમચો ભરી નાંખવી. અને તેને હલાવીને એકરસ કરવું. તેને વારંવાર હલાવવું, અને વાપગતાં પહેલાં થોડા કલાક સુધી એમને એમ રાખી મૂકવું. આ કડક દવા એમને એમ વાપરવી નહિ; પરંતુ તે દવાના બે નાના ચમચા ભરીને બે મોટા ગ્લાસ પાણીના ભરી તેમાં નાંખવી, અને તે દવા વાળું પાણી સ્ત્રીની યોનિની અંદરનો ભાગ ધોવા માટે તથા ફાક્લા ધોવા માટે વાપરવું.

નં. ૨૩. જીંકનો મલમ. કોઇપણ કેમીસ્ટની દુકાનેથી મળી શકશે.

નં. ૨૪. બદામી રંગની લોટની કાંજ બનાવવા માટે ચોકખા રાંધવાના વાસણમાં ધઉનો લોટ નાંખવો, તેને દેવતા પર તેનો બદામી રંગ થાય ત્યાંસુધી શેકવો. હલાવતા જવું. પછી આ તૈયાર કરેલો લોટ થોડો લઈને કાંજ માટે વાપરવો. તેમાં થોડું મીઠું નાંખવું.

નં. ૨૫. ચોખ્ખા પાણી. બે મોટા ચમચા ચોખ્ખાના ભરી બે મોટા ગ્લાસ પાણીમાં નાંખવા અને તેને ત્રણ ચાર કલાક સુધી ઉકાળવા. ધીરેધીરે

તેમાં થોડું પાણી ઉમેરતા જવું. તેથી જ્યારે તે પાણી તૈયાર થઇ રહે, ત્યારે એટલે લગભગ બે ગ્લાસ ચોખાનું પાણી રહે.

નં. ૨૬. ચુનાનું પાણી. ચુનાનું પાણી તૈયાર કરવાની રીત નીચે પ્રમાણે છે:—નાના મરઘીના ઈંડાના અર્ધાં ભાગ જેટલો ચુનો (પલાળેલો નહિ) લેવો; તેને એક પાઇન્ટ પાણીમાં મૂકવો. આથી દૂધ જેવું પાણી થશે. અને તે થોડા વખતમાં નીચે બેસી જશે. જ્યારે તે બેસી જાય ત્યારે ચુના પરથી નિતર્થ પાણી કાઢી લેવું. બીજું એક પાઇન્ટ પાણી નાંખવું. અને ચુનામાં હલાવવું, અને નિતર્થ પાણી રહે ત્યાં સુધી તેને નીચે બેસવા દેવું. અને પછી આ પાણી કાઢી નાંખવું. આથી કચરો વગેરે નીકળી જશે. પછી તે ચુનો લેવો, તેના ચાર ભાગ કરવા અને દરેક ભાગ એક પાઇન્ટ પાણી સમાય તેટલી શીશીમાં નાંખવો. દરેક શીશી ઉકાળેલા પાણીથી ભરવી પછી તેને મજબુત દાટો દબા મૂકી રાખવી. શીશીમાંનું ચોક્કસ પાણી—તે ચુનાનું પાણી છે.

નં. ૨૭. ઈંડાનું પાણી પાનું ૧૫૬ જુઓ.

નં. ૨૮. સ્ટાર્ચ એનિમા ,, ૧૩૮ ,,

નં. ૨૯. ઈંડાની બનાવેલી ચાસણી ,, ૨૫૬ ,,

નં. ૩૦. ગરમ પાણીમાં નરમ કરેલા ઈંડા ,, ૨૫૬ ,,

નં. ૩૧. વરાળને શરીરમાં લેવાની રીત:—પાણી ઉકાળી સકાય, એવું કાષ્ઠપણુ વાસણુ લેવું. અને તેને દેવતા પર મૂકવું. મોં સાથે જોડવા માટે એક નળી મૂકવી. (સાધારણ ટુવાલ અથવા કાગળ પણુ ચાલશે.) તેનો એક છેડો ઉકળતા પાણીના વાસણુ ઉપર મૂકવો, અને બીજો મોંમાં રાખવો. અને વરાળ ખાસથી અંદર લેવી. આ પાણીમાં યુકેલિપ્ટસ તેલ નાંખવું. (પાનું ૧૪૨ જુઓ).

નં. ૩૨. દવા લગાડેલા એનીમા પાનું ૧૫૮ જુઓ.

નં. ૩૩. કોલેરા માટે ટેનિક એસિડનો એનિમા ,, ૧૫૮ ,,

નં. ૩૪. દરાજનો મલમ ,, ૨૨૯ ,,

નં. ૩૫. કરમીઆ માટેનો મલમ ,, ૧૮૬ ,,

પરિશિષ્ટ.

મેટાબૉલીઝમ ના રોગો

લેખક: એચ. સી. મેન્કલ, એમ. ડી.

આ રોગના મથાળા હેઠળ ખોરાકનાં તત્વો જેવાં કે સ્ટાર્ચવાળા પદાર્થ ખાંડવાળા પદાર્થ, ચરબીવાળા પદાર્થ, પોટ્રીન નામનું તત્વ, ખનીજ પદાર્થ અને વિટામીન ઓક્સીજન નામે વાયુની સાથે શરીરમાં પૂરે પૂરા મિશ્રણ થતા નથી, તથા તે યોગ્ય રીતે ઉપયોગી થતા નથી, અને તેથી જોઇતું પોષણ મળતું નથી; અને ખોરાકનાં તત્વોનું ઓછી રીતે પાચન થવું, અથવા તો બહાર નીકળવો જોઇતો પૂરેપૂરો કચરો બહાર ન નીકળે તેના પ્રમાણમાં રોગના ચિન્હો જુદા જુદા જણાય છે, એવા પોષણના આભરો વિશેની હકીકત આવે છે. આ રોગોનાં નામ મધુપ્રમેહ, સંધિવા, વાતરોગ, મેદોરોગ, જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઈ, એસિડોસિસ વિગેરે છે.

સંધિવા અને ખનીજ પદાર્થોનું નજીવાપણું

હાલ પોષણ વિશેની જે શોધ જોળ થઇ છે, અને તેનાથી જે જ્ઞાન વધ્યું છે, તેથી સંધિવા અને તેની જાતના બીજા રોગોના મૂળ કારણ વિશેનું જે જ્ઞાન અપૂર્ણ હતું તે હવે સ્પષ્ટ થઇ ગયું છે.

મનુષ્યના શરીરના બંધારણમાં ઉત્પાદક અને નાશકારક એવી બે ક્રિયાઓ ચાલ્યા કરે છે. “માણસ જનમે છે, કે તરત તે મરવા માંડે છે,” શરીરના અવયવો ની ક્રિયા ચાલે છે તેથી તેમાં પૃથક્કરણ થાય છે, તેથી માણસ મરવા માંડે છે. એમ કહેવાય છે, અને છેવટે પરિણામ એમ આવે છે કે આમ્લરસ (acid ash) થાય છે, અને તેને લીધે જીવતી પેશીઓનું એસીડ ડીજનરેશન (acid degeneration) થવા માંડે છે.

આ ખટાશ (acid) ને લીધે શરીરના અવયવોના ખારીક પીડિતો નાશ થાય છે, શરીરની પેશીઓની આસપાસ આલ્કલાઇન પદાર્થ હોય ત્યારેજ તેઓ પોતાની ક્રિયાઓ કરી શકે છે, તેથી પોષક દ્રવ્યોનું રચનાત્મક કાર્ય આલ્કલાઇન પદાર્થોપર થાય છે, અને લોહીમાં તથા અવયવોના પીડિતમાં આલ્કલાઇન સંગ્રહી રાખે છે.

કુદરતે આલ્કલાઇન તત્વની જરૂરીઆત સોળ ખનીજ ખારના રૂપમાં સારી
(૩૦૧)

રીતે પૂરી પાડી છે; અને વનસ્પતિમાંથી મળતો ખોરાકની વસ્તુઓમાંથી તેઓ પુષ્કળ મળી આવે છે. શરીરના બંધારણમાં ઉપયોગી ખનીજ ખાર સાક્રબાજી અને ફળ વિગેરેમાં ચિકાસ (coloids) ના રૂપમાં મળી આવે છે; અને તેથી આપણાં આલ્કલાઇન પદાર્થની જરૂરીઆત પૂરી પાડવાને લાયકજ છે.

એસીડ અને આલ્કલાઇનનું સમતોલપણું તનુરસ્તીમાં સારી રીતે જળવાય છે; અને બધુંજ સાચું ચાલે છે. માણસને સુખ્યેન લાગે છે. તેનામાં પુષ્કળ શક્તિ અને ઉચ્ચ અભિલાષા રહે છે.

આ સોળ આલ્કલાઇનના ખનીજ ખારમાંના એક અથવા વધારે આપણા ખોરાકમાં ન હોય, અને તેનાથી પેશીઓની અંદરનો આલ્કલાઇન પદાર્થ જરાપણુ ઓછો થઇ ગયો હોય, તો વૈદ્યશાસ્ત્રીઓ જેને “એસીડોસીસ” કહે છે, એટલે કે તે આલ્કલાઇન પદાર્થના સંગ્રહનું ઓછાપણું (ખાટ) અને તેની સાથેના ચિન્હો આ ખારમાંનું જેનું પ્રમાણુ ઓછું હોય તે પ્રમાણુ તે જુદા જુદા હોય છે.

ખોરાકમાં આવતો ધનઑર્ગેનીક ખાર જેવો કે પોટેશીઅમ, સોડા, ચુનો, મેગ્નેશીઆ, સીલીકા, ફોસ્ફરસ, ક્લોરીન, લોડું અને ગંધક જીવતા શરીરના પિંડોનું બંધારણ કરવા માટે ઑર્ગેનીક દ્રવ્ય સાથે ઓક્સિ પ્રમાણમાં એકઠા થઇ જાય છે.

સંધિવા, આરથ્રાઇટીસ, ન્યુરાઇટીસ, અને એવી રિથતિના ધણા રોગો તેની સામા થવાનું અથવા તો ખરાબ તબીબતની અસર એ આપણા શરીરના પીંડના પોષક પદાર્થના સમાનપણાપર આધાર રાખે છે. ખાસ કરીને સોળ જાતના આલ્કલાઇનના ક્ષાર અને ત્રણ જાતના વિટામીનની સંપૂર્ણતાની હાજરી અને ગેર-હાજરીપર આ સરખાપણાનો આધાર રાખે છે. આ બધાજ ક્ષાર વનસ્પતિમાંજ આપણી જરૂરીઆત માટે તૈયાર થાય છે.

આપણને માલમ પડે છે કે ધણા જાણીતા ચિન્હો પ્રમાણુ જુદા જુદા નામ-વાળા અસંખ્ય રોગો “ખનીજ પદાર્થની અછત” ના વર્ગમાં મુકી શકાય છે. શરીરમાં ખનીજ પદાર્થોનો સંગ્રહ ઘટી ગયો હોય છે, અને પરિણામે કાર્ય વ્યવસ્થા અશક્ત થઇ જાય છે.

પેશીઓના આ ખનીજ પદાર્થના ઘટવાના કારણો શોધવાં અધરા નથી. આનું પહેલું કારણ એ છે કે આલ્કલાઇન પદાર્થ પૂરો પાડતા ખોરાકના તત્ત્વો જે વનસ્પતિ, લીલો મેવો, અને અનાજમાં મળી આવે છે તે પુષ્કળ ન મળે એ છે. લીલી તાજી વનસ્પતિ અને તાજાં પાકાં ફળ પુષ્કળ વાપરવાં. જે પાણીમાં વનસ્પતિ રાંધવામાં આવે તે પાણી નાંખી દેવું ન પડે એવી રીતે વનસ્પતિ તૈયાર

કરવી, અને રોજ થોડી તાજી લીલી વનસ્પતિ છોલીને બાફ્યા વગર ખાવી, ધઉ અને ચોખા જેવાં અનાજનો ખનિજ પદાર્થ જે સફેદ લોટ અને સાફ કરેલા ચોખા વાપરવાથી જતો રહે છે તે રહેવા દેવો એટલે કે છડેલાં ચોખા અને થુલા વગરનો લોટ ખાવા માટે વાપરવો નહિ. આમાંથી ખનીજ પદાર્થ ધણો ઓછો થઈ જાય છે, અને તેથી તે બધા ઓછા તત્ત્વવાળા ખોરાક છે.

રોટી જેવા પદાર્થ વિશેષ પ્રમાણમાં ખાવાથી ખાટો રસ વધી જાય છે, અને તેથી સંધીવા વાળા માણસોએ આવો ખોરાક ધણુ ઓછા પ્રમાણમાં ખાવો. માંસ મુખ્યત્વે કરીને ખાટો રસ ઉત્પન્ન કરનાર છે, અને તેના નાશકારક ખાટા ઉત્પન્ન થયેલા પદાર્થોની અસર મટાડવા માટે આલ્કલાઇન પદાર્થોનો સંગ્રહ ખપી જાય છે.

અનુભવ પરથી જણાય છે કે સંધિવા વાળા દરદીઓને માંસનો ખોરાક થોડોજ આપવો. આ શા માટે જરૂરનું છે તે હવે આપણે સમજી શકીએ છીએ.

કબજાઆત અને આંતરડામાંના ખાટા પદાર્થનું ચૂસાઇ જવું, એ ખનિજ પદાર્થ ઘટવાનું ત્રીજું કારણ છે. આનો ઉપાય કરવો જોઈએ. ઉપર કહ્યું તે પરથી સ્પષ્ટ થશે કે સંધિવાના રોગનાં મુખ્ય કારણો આલ્કલાઇન ખનિજ ક્ષારની ખોટ પડવી અથવા તો તે જોછતા પ્રમાણમાં પુરું ન પડે તે છે. તેટલા માટે એસીડ ઉત્પન્ન કરે તેવા બધાજ ખોરાક ત્યજવા. આલ્કલાઇન પદાર્થવાળા બધા ખોરાક વધારે ખાવા. આંતરડાનો બંધકોશ થતો અટકાવવો. આંતરડામાં પુષ્કળ કચરો થયો હોય તો તે દૂર કરવામાં મદદ મળે તેટલા માટે પુષ્કળ પાણી પીવું. પ્રાણવાયુથી પોષણ મેળવવા માટે હંમેશા તાજી હવા લેતા રહેવું.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ખોરાકના નિયમો પાળવા ઉપરાંત પેશીઓના ખનિજ પદાર્થનો સંગ્રહના બંધારણ અને રક્ષણને મદદ કરવા માટે ખનિજ ખારનું મિશ્રણ જેમાં હોય એવા ખોરાક અમુક વખત સુધી લેવા એ વારંવાર જરૂરનું છે. શરીરમાં (ખોરાકના) ખનિજ તત્ત્વોનો રાસાયણિક ફેરફાર અથવા પાચન થવાની ક્રિયા શરીરના જીદા જીદા ભાગોમાં રહેલા પિણ્ડો પર ધણું કરીને આધાર રાખે છે. આમાં ગળાની નળી પાસે રહેલા પીણ્ડો, બરોળ, ગળામાં રહેલા પિણ્ડો તેમજ ગ્રુમ ઈન્ડ્રિયને લગતા પિણ્ડોનો સમાવેશ થાય છે. કેમકે આ પેશીઓને શરીરની કુદરતી સ્થિતિ સાથે ધણું સંબંધ હોય છે. આ પિણ્ડોના કામની અપૂર્ણતા પણ ખનિજ તત્ત્વોની ખોટનું વધારાનું કારણ છે. ન્યારેપણુ આ પિણ્ડો પોતાનું કામ જરૂર કરતાં ઓછું બજાવે છે ત્યારે આલ્કલાઇન ખનીજોની ખોટથી જેવું પરિણામ આમ થવાથી થાય છે. કેમકે આવી સ્થિતિમાં

ખનિજ તત્વો થોડા કામમાં આવ્યા વગરજ બહાર નીકળી જાય છે. આમ ખનિજ કે આલ્કલાઇન તત્વોની ખોટ પડે છે.

આવી વખતે જે પિણ્ડના કામની ખોટ માલમ પડે તેના સત્ત્વો ટીકડીઓના રૂપમાં જે જનાવરોની માંસ પિણ્ડોમાંથી બનાવવામાં આવે છે, તે કેટલાક મહિના સુધી દરરોજ લેવાની જરૂર પડે છે. આ પ્રકરણના લેખકને આવી ટીકડીઓથી ધણોજ ફાયદો અચૂક થયાનો અનુભવ છે.

શરીરમાંના આવા ઉપયોગી માંસ પિણ્ડોને સૂર્યના અલ્ટ્રાવાયોલેટ નામના જાણીતા કિરણોની અજબ જેવી અસર થાય છે, તેથી આખું શરીર કે શરીરના ભાગોને સૂર્યના તડકામાં રાખવાની ટેવથી ધણોજ ફાયદો થાય છે. પહેલાં તો થોડી મીનીટ સુધી તડકામાં રહેવું, પછી ધીમે ધીમે વખત વધારતાં જવું. ગોરી ચામડીવાળાએ માથું કે કરોડનો ભાગ તડકામાં રાખવો નહિ.

દરરોજ ગરમ પાણીએ નહાવું અને દુઃખાવા વાળા ભાગપર ગરમ પાણીનો શેક કરવો, એ ધણા અસરકારક ધરગતુ ધલાળે છે. જેમનાથી બની શકે તેમણે આ રોગની સારવાર માટેના ખાસ “સેનેટોરીઅમ” માં જઈ ખાસ ઉપચારોનો લાભ અમુક વખત સુધી લેવો, જુદી જુદી જાતના કિરણોથી મળતી શક્તિ અને અમુક જાતના વિદ્યુત પ્રવાહો (વિજળી મુકાવવી) ધણે ભાગે રામબાણુ ધલાળે હોવાનું સાબીત થવા લાગ્યું છે.

મધુ પ્રમેહ (Diabetes)

દરરોજ ખોરાકમાં જે સાકરનું કે સ્ટાર્ચનું તત્વ (જેને અંગ્રેજીમાં કાર્બોહાઇડ્રેટસ કહે છે તે) ઉપયોગમાં ન આવે અથવા તો શરીરમાં પોષણની ખોટ પડે તેથી જે અવ્યવસ્થા શરીરમાં થાય તે મધુપ્રમેહ રોગ. પરિણામે લોહી અને પેશીઓમાં નહિ પચેલી સાકરનો જથ્થો ધણોજ વધી પડે છે.

આ પ્રમાણે ઉપયોગમાં નહિ આવેલો કે ઉપયોગમાં ન આવી શકે તેવો સાકર તત્વનો અયોગ્ય જથ્થો શરીરમાં રહેવાથી આલ્કલાઇન તત્વો લોહી અને પેશીઓમાંથી ખૂટી પડે તેવી હાલત થઈ જાય છે. આમ થવાથી ધીમે ધીમે મધુ પ્રમેહ રોગની ગંભીર અને મરણીય નીપજાવે એવી રિયતિને લાવવામાં મદદ કરે એવો ખાટો રસ શરીરમાં ઘેરાયલો રહે છે. કુદરત આ અવ્યવસ્થાને દૂર કરવા શુદ્ધ મારફતે પિશ્તાબ સાથે સાકર બહાર કાઢી નાંખવાની કાશીષ કરે છે, અને

પિશાબ વાટે જે સાકર બહાર જાય છે તે મધુ પ્રમેહનું સાધારણ રીતે સૌથી જાણીતું ચિન્હ છે.

અર્વાચીન શૌધો પરથી એમ માલમ પડ્યું છે કે શરીરની તંદુરસ્ત હાલતમાં શરીરમાંની પેશીઓમાં એક જાતનો રાસાયણિક મિશ્ર પદાર્થ હોય છે, કે જે પોતાના રાસાયણિક કાર્યથી સાકર તત્વ અને સ્ટાર્ચની શરીરમાંની ગરમી, સ્નાયુઓ, અને જ્ઞાનતંતુઓતી તકતીના રૂપમાં ફેરવી નાંખે છે.

સાકર તત્ત્વને પચાવી નાંખનાર આ રાસાયણિક પદાર્થ “પેન ક્રિયાસ” નામનો લાંબો ગાંઠ જેવો અવયવ કે જે હોજરીની પાછળ રહેલો હોય છે તેમાંથી ધણો ખરો ઉત્પન્ન થઇને લોહીને પહોંચાડવામાં આવે છે.

તેથી એમ માનવામાં આવે છે કે મધુપ્રમેહ રોગ એ અપચાની એક વધી પડેલી જાત છે, અને એમ ચોક્કસ માનવામાં આવે છે કે પેનક્રિયાસ પોતાનું કામ ન કરવાથી તથા શરીરના અવયવોને રાસાયણિક દ્રવ્ય ન આપવાથી એ રોગ થાય છે.

ટાન્ડોરો યુનીવર્સિટીના ડાક્ટરો બેન્ડીંગ અને વેસ્ટ એઓએ ઈ. સ. ૧૯૨૨ માં એવી હકીકત બહાર પાડી હતી કે તેઓ “પેન ક્રિયાસ” માંથી સાકર તત્ત્વને પચાવનાર આ તત્ત્વ જેને તેમણે ‘ઇન્સુલીન’ એવું નામ આપ્યું હતું, તેને જીવંત પાડવામાં તેઓ ફતેહમંદ થયા હતા. તેઓએ એમ પણ જણાવ્યું હતું કે આ ‘ઇન્સુલીન’ નામનો પદાર્થ મધુપ્રમેહના દરદીને તેની ચામડી નીચેના રસ્તાવાટે જે શરીરમાં (ઇન્જેક્શનથી) દાખલ કરવામાં આવે તો દરદીનું લોહી અને મુત્ર બંને સાકર તત્ત્વથી મુક્ત થઈ શકે છે. સાકર તત્ત્વને દૂર કરવા અને તે શરીરમાં રહેવાથી થતી અસર ઓછી કરવા દરરોજ દરદીને એકથી ત્રણ વખત આ (ઇન્સુલીન) તત્ત્વના ઇન્જેક્શન આપવાની જરૂર માલમ પડી હતી. જ્યાં સુધી આમ ઇન્જેક્શન આપ્યા કરવામાં આવે, ત્યાં સુધી જે તેની અસર રહે છે અને ઇન્જેક્શન આપવાનું બંધ કરવામાં આવતાં વધારાનું સાકર તત્ત્વ ફરીથી શરીરમાંના બનાવેલી દવાઓ હવે વપરાય છે અને તેથી રોગ દૂર કરવામાં ફતેહ મળે છે.

મધુ પ્રમેહ એ પોષક તત્ત્વોની અવ્યવસ્થાને લીધેજ થતો હોવાથી એ તો દેખીતુંજ છે કે પોષક તત્ત્વોનું સમતોલપણ થવા અને જળવાઇ રહેવા માટે ખાસ ખોરાક અગત્યનો ભાગ બજવે છે. આ રોગના દરદી માટે ખોરાકની પસંદગી કરવામાં એટલું યાદ રાખવું જરૂરનું છે કે દરદીની સાકર તત્ત્વ અને સ્ટાર્ચને પચાવવાની શક્તિ ઓછી થઈ ગઇ હોય છે અને આવો ખોરાક જેટલો તંદુરસ્ત માણસ વાપરી શકે તેટલો વાપરી શકશે નહિ.

જો દરદીને જેટલો ખોરાક તે સાળો હોય અને આપી શકાય, તેટલોજ આપવામાં આવે તો ખોરાકનો અમુક ભાગ ગુદા વાટે નકામો બહાર પસાર થઈ જાય છે. એટલુંજ નહિ પણ તે ખોરાક પોષણ આપવાનું કામ જરાપણ કરતાં નથી, એટલે ખોરાક તરીકે ઉપયોગી થતો નથી, ઉલટો તે ખોરાક દરદીને ખરેખર ઝેરની અસર કરે છે અને મધુ પ્રમેહના ખાસ ધણા લક્ષણોની શરીરમાં સ્થાપના કરે છે.

ખોરાકની વ્યવસ્થા

ખૂબ અસરકારક થાય એવી ખોરાકની સાધારણ વ્યવસ્થા નીચે આપવામાં આવે છે. દરેક દરદીની રોગી હાલતના પ્રમાણમાં તેનો કેટલોક યોગ્ય ફેરફાર કરવાની જરૂર પડશે.

સારવાર કરવામાં ધારેલા બે હેતુઓમાંથી પહેલો હેતુ એ છે કે ખાટા રસનો સંગ્રહ થતો અટકાવવો, અને બીજો હેતુ દરદીની સાકર તત્ત્વ અને સ્ટાર્ચ પચાવવાની શક્તિનું માપ કાઢવાનો હોય છે. અને પછી તે દરદીએ લેવાના ખોરાકની હદ બાંધી આપવી, કે જેથી તેટલી હદમાં ખોરાક લેવાથી કંઈ નુકસાન થવા ન પામે, તેમજ ખૂટી પડેલી પાચન શક્તિને સુધારી મુકે.

પહેલા ત્રણ દિવસ સુધી દરદીને બાજીપાલો, કાચો રાંધીને કે ઉકાળીને પુષ્કળ પ્રમાણમાં આપવામાં આવે છે, તે ઉપરાંત માત્ર પાણી આપવામાં આવે છે, જો ત્રીજા દિવસ પછી પણ પિશાબમાં આવતું સાકર તત્ત્વ બંધ ન થાય તો પિશાબમાં સાકર તત્ત્વ આવતું બંધ થતાં સુધી લીલા બાજીપાલાનો ખોરાક ચાલુ રાખવો.

હવે સાકર તત્ત્વ પિશાબ વાટે પડતું બંધ થયે બાજીપાલાના ખોરાક સાથે સાકર તત્ત્વ તથા સ્ટાર્ચવાળો (કાર્બો-હાઇડ્રેટ) ખોરાક જેવો કે ચોખાનો કે બટાટાનો અથવા બદો આપવો. આ કાર્બો-હાઇડ્રેટ ખોરાક આપવાની શરૂઆત કરતાં પહેલે દિવસે તે ખોરાક એકજ મોટો ચમચો ભરીને આપવો, એ ખોરાક આપવાનો જથ્થો દિવસે દિવસે ધીમે ધીમે વધારવો અને દરેક દિવસે તે જથ્થો જરાબર માપસરજ આપવો.

પિશાબમાં સાકર તત્ત્વ પસાર થાય છે કે નહિ તેની દરરોજ તપાસ કરવી. અને જો ઉપર બતાવેલો ખોરાકનો જથ્થો વધારવાથી એ તત્ત્વ પસાર થતું માલમ પડે તો એમ સૂચવે છે કે દરદીને કાર્બો-હાઇડ્રેટ ખોરાક આપવાની હદ એટલાજ પ્રમાણ જેટલી છે.

પિશાબમાં સાકર તત્ત્વ માલમ પડતું હોય તે દિવસે દરદીને ચોખા અને બટાકાના ખોરાકનો જેટલો જથ્થો આપ્યો હોય, તે જથ્થાનો ત્રીજો ભાગ આપ-

વાના ખોરાકમાંથી ધટાડવો. દરદીએ એકાદ અઠવાડીયું કે તેથી વધારે વખત પછી કાર્બો-હાઇડ્રેટ ખોરાકનો જથ્થો ફરી વધારવામાં આવે ત્યાંસુધી એટલાજ જથ્થાથી સતોષ માનવો. ખોરાકની વ્યવસ્થાનું ધોરણુ અને જથ્થો આ પ્રમાણે છે.

અમુક વખત સુધી સાકર તત્વ પસાર થતું બંધ રહે, ત્યારપછી સ્ટાર્ચ-વાળા ખોરાકનો જથ્થો ધીમે રહીને વધારવાનો અખતરો ફરીથી સાકર તત્વ પસાર થતું માલમ પડે ત્યાં સુધી ફરીથી કરી જોવો. તેમ થતાં સાકર તત્વ ફરીથી પસાર થતું માલમ પડે તો ખોરાકનો એક તૃતીઆંસ જથ્થો ઓછો કરી નાંખવો.

ઉપર જણાવેલા કાર્બો હાઇડ્રેટ ખોરાક ઉપરાંત દરદીને ઈંડા, પનીર, મલાઇ ઉતારેલું દુધ, કેાષ કેાષવાર માખણ, ઓલીવ તેલ, ઇંઉના દુધનો ખોરાક કે રોટલી, કઢોળ કે શાકભાજીની શીંગો ખોરાક તરીકે આપવા. છેલ્લી દશાંવેલી બે ચીજોની યોજના સંભાળપૂર્વક કરવી. મીઠાં હોય એવા અને સ્ટાર્ચ જેમાંથી ન મળે એવા ફળ આપી શકાય નહિ. માંસના ખોરાક આપવાની મનાઇ છે કેમકે એવા ખોરાક ખાટો રસ ઉત્પન્ન કરનારા છે.

દારૂ અને તંબાકુની અસર પોષણની વિરૂધ્ધ હોવાથી તેઓ જોઇતું પરિણામ લાવવામાં વિરૂધ્ધ આવે છે. અસાધ્ય મધુ પ્રમેહના રોગમાં અઠવાડીયામાં એક દિવસનો અપવાસ કરવાથી ધણીજ ફાયદાકારક અસર થાય છે. દરરોજ ઝાડો સાફ આવે તે પર ધ્યાન આપવું.

‘પેન ક્રિએટીક’ રસને સુકવી તેમાંથી બનાવેલી દવાનો ઉપયોગ એક વર્ષ કે વધારે વખત સુધી કરવાથી અને સાથે સાથે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેનો ખોરાક લેવાથી દરદીના સ્ટાર્ચના ખોરાકને પચાવવાની શક્તિની સંભાળ લેવાય છે, અને તે સાથે સાથેજ દરદીના ‘પેન ક્રિએટીક’ (માંસ ગોળ રસ) ની યોગ્ય ક્રિયા બની શકે તો ફરીથી ચાલુ થાય છે. જે દરદીએને રોગી અવસ્થા ધણીજ વધી પડી હોય તો તેમને આ સારવાર તેમની બાકીની જીંદગી સુધી ચાલુ રાખવી, જેથી તેમની જીંદગી ચેતનપૂર્વક ચાલે છે અને લંબાય છે.

રુધ્ર

રુધ્ર રોગ શરૂ થતાં ઝાંખા પીળા રંગના શીણવાળા પુષ્કળ ઝાડા થવા લાગે છે. સાધારણ રીતે સવારમાં પહેલા કેટલાક ઝાડા થઇ જાય છે. ચાલમાં અંદ-

રની ચામડી અને જીભ ઉપર ચાંદા પડે છે, અને મોઢામાંની ચામડી આવી થઇ જાય છે. પાચન શક્તિમાં ખલેલ પડે છે, અને ધીમે ધીમે શરીરનું વજન ઓછું થતું જાય છે. ગયા ધણી નજીકના વપોસુધી એમ મનાતું કે આ રોગ આંતરડાને કાઢ એવે લાગવાથી થતો હશે. હવે એમ મનાય છે કે શરીરનું પોષણ થવામાં અવ્યવસ્થા થાય છે, કે જેમાં ખોરાકના ચુનાના તત્વોને યોગ્ય કામમાં લેવાની શક્તિ જતી રહે છે.

શરીરમાંનાં અવયવો કે જે ખોરાકમાંના ચુનાને યોગ્ય ઉપયોગમાં લે છે, તેઓ કામ કરતાં બંધ પડી જાય છે, અને તેને લીધે ચુનાના તત્વની ખોટ પડી જાય છે.

ચુનાના તત્વોને ઉપયોગમાં લેવાનું કામ કરનાર અવયવો પિંડોના અમુક જથ્થાઓ હોય છે, અને તેઓમાં તલ્લી, કાળજી અને ગળામાંની નીચલી માંસ પિંડોનો પણ સમાવેશ થાય છે.

આ પ્રમાણેની શોધ થતી ગઇ ત્યાર પછી સ્ત્રુ દરદીઓની સારવાર કરવામાં ખાસ વધવા લાયક ફતેહ મળતી ગઇ છે.

સાધારણ રોગ હોય તો દરદીની સારવાર કરતાં તેને એક અઠવાડિયું કે એક પખવાડીમાં સુધી પથારીમાંજ સુવાડી રાખવો જોઇએ, અને તે મુદત દરમ્યાન તેને દુધ સિવાય ખોરાકમાં બીજું કશું આપવું નહિ. ત્યારપછી દરદીને કાલ્સી-અમ લેક્ટેટ નામની દવા દિવસમાં ત્રણ વાર દસ ગ્રેન આપવી, જેથી તેને ચુનાનો જોઇતો જથ્થો જરૂર મળી રહે છે.

તલ્લી, કલેજી અને ગળામાંની પારાથાઇરોઇડમાં જે પદાર્થ રહેલો હોય છે, તેની સુકવીને બનાવેલી દવા જેમાં હોય, તેની ટીકડીઓ હવે દિવસમાં ત્રણવાર આપવામાં આવે છે. પિંડોનો આ તાત્વિક પદાર્થ ચુનો પચાવનાર અવયવોમાંની ખોટ પૂરી પાડે છે, અને પરિણામે ધણી દરદીઓની બાબતમાં શરીરની પોષણ શક્તિમાં આશ્ચર્યકારક રીતે સુધારો થઇ તેનું સમતોલપણ જળવાઈ રહે છે.

એકાદ અઠવાડિયું કે તેથી વધારે વખત સુધી દરદીને દુધ ઉપરજ રાખ્યા પછી દુધમાંથી બનાવેલા ખોરાક અને લીલા શાક ભાજી દુધ ઉપરાંત આપવામાં આવે છે. હ અઠવાડિયા પુરા થતાં સાધારણ સ્ત્રુના રોગીને પુરતો ખોરાક આપી શકાય છે, અને તેમને રોગ તદ્દન સારો થઈ ગયો હોય એમ લાગે છે.

શરીરના અંદરના ભાગમાં ચાંદા પડી જવાથી બીજા જે કેટલાક રોગો કે જે સ્ત્રુ ગણાતા નથી, તેવા રોગ થાય છે. તેમાં પણ ઉપર પ્રમાણે સારવાર કરવાથી ફાયદો માલમ પડે છે. ચાલુ જમાનામાં વેદ ક્રિયા શાસ્ત્રમાં જે ખૂબ થવા લાયક શોધો થઈ છે, તેઓમાંની આ પણ એક છે.

કાલા આઝર (Kala Azar)

લેખક: એ. ઇ. કલાઈ, એમ. ડી.

લીશ્મન ડોનોવાની નામના માણસે શીષેલા પેરેસાઇટનો ચેપ લાગવાથી આ કાલા આઝર નામનો રોગ થાય છે, અને સ્પષ્ટ ચિન્હ તરીકે અનિયમીતતા, ધીમે ધીમે શરીરનું વજન અને શક્તિનું ઘટતું જવું, તલ્લી વધી જવી, અને લોહીની રચનામાં ફેરફાર થવાથી ઓળખાઇ આવે છે.

આ રોગ અને મેલેરીયા તાવને ઓળખવાની ગુચ્ચવણ

બહુ સાધારણ રીતે આ રોગને બૂઝથી ટાઢીઓ તાવ ધારવામાં આવે છે, અને ધણીવાર તે ટાઢીઓ તાવજ છે એમ માની લેવામાં આવે છે. બંને રોગો કેટલીક બાબતોમાં એક બીજાને મળતાં આવે છે. કેટલીક વખત તદન મળતાં આવે છે, અને તેથી રોગ પારખવામાં થતી ભૂલ હંમેશા સ્હેલાઇથી દૂર કરી શકાતી નથી. બંને રોગોમાં તલ્લી વધી પડે છે. બંનેમાં એનીમીયા (લોહીનું ઘટી જવું) થાય છે, અને બંને રોગ એકજ દરદીને પણ લાગુ પડી શકે છે. તેમ છતાં તેઓ તદન ભુદી જતના પેરેસાઇટને લીધે થાય છે, અને મેલેરીયા તાવ કેવી રીતે એક દરદીથી બીજાને લાગુ પડે છે, તે આપણે જાણીએ છીએ. પણ આ રોગના (કાલા આઝર) જંતુઓ મનુષ્યના શરીરમાં કેવી રીતે દાખલ થાય છે તેની આપણને ખબર નથી. કેટલાક એમ કહેવાનો દાવો કરે છે કે એ જંતુઓ માંકડના ડાંખ મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે; પણ કેટલાક ભરોસા પાત્ર વિજ્ઞાનીઓ આ બાબત સાબીત નહિ થયેલી એમ સમજીને તે વાત ના કપૂલ કરે છે. હાલમાં એવું માનવામાં આવે છે, કે એ રોગ લોહી ચૂસી લેનાર મચ્છર કે સેંડ ફ્લાઈ (એક જાતની માખી) જેવા જંતુઓ મારફતે શરીરમાં દાખલ થાય છે.

રોગના ચિન્હો અને લક્ષણ

કાલા આઝર રોગની તપાસમાં માલમ પડી આવતું, અને દરદીને પહેલુંજ માલમ પડી આવતું ચિન્હ તલ્લીનું વધી પડવું તે છે. ધીમે ધીમે તલ્લી વધતી જાય છે. એક મહિનાની આખરે પાંસળીઓની હદ નીચે સુધી વધેલી માલમ પડે છે. ત્રીજા મહિનાની આખરે સુધીમાં પાંસળીઓની હદ અને કુંડીના વચલા ભાગ સુધી પહોંચી જાય છે. અને છ મહિનાની આખરે કુંડી સુધી વધી જાય છે. રોગનું જોર ધણુંજ હોય તો તલ્લી આના કરતાં ધણી ઝડપથી વધવા માંડે, અને ત્રીજાજ મહિનાની આખરે કુંડી સુધી પહોંચી જાય એવો સંભવ રહે છે.

જે કે ઉપર જણાવેલી બાબત સાધારણ હાલત દર્શાવે છે. તલ્લી ધણું કરીને નાબુદ હોતી નથી. પણ કેટલાક દરદીની તલ્લી નાબુદ બનેલી માલમ પડે છે. તલ્લી વધતી વધતી નીચેની બાબુએ પણ જાય, પણ પીઠ તરફ વધે, અને આમ થાય તો દરદીને તે વાતની ખબર ન પડે. ડૉક્ટરી તપાસથીજ આની ખબર પડે છે.

તલ્લીના વધવા સાથે શરીરનું વજન અને શક્તિ ઓછાં થતાં જાય છે, અને રોગની શરૂઆત પછી દરદીને તરતજ આ ચિન્હો માલમ પડે છે. શરીરનું વજન અને શક્તિ ઘટતાં જાય છે, અને રોગના વધારાની સાથે સાથેજ આ ખોટ માલમ પડતી જાય છે.

તાવ

મેલેરીઆ અને ટાઇફોઇડ તાવનાં લક્ષણો જેમ માલમ પડી આવે છે તેમ આ રોગનો તાવ ઓળખાઇ આવતો નથી. કાંઈ કાંઈ વાર એ તાવ ટાઇફોઇડ જેવો જણાય છે. અને કાંઈવાર તે મેલેરીઆ જેવો જણાય છે. અને કેટલાક દરદીમાં આ તાવ આ મેલેરીઆ કે આ ટાઇફોઇડ તાવને મળતો આવતો નથી. આ રોગમાં તાવ પારખવાનું આ ચોક્કસ લક્ષણ એજ કહી શકાય, કે આ તાવ ચોવીસ કલાકમાં બે વખત ચઢે છે. જે દર બપોળે કલાકે તાવનું માપ કાઢવામાં આવે, તો એમ ચોક્કસ જણાઇ આવે, કે તાવ ચોવીસ કલાકમાં બે વખત ચઢે છે, અને આ લક્ષણ કાલા આનરનું ખાસ જણાઇ આવતું ચિન્હ છે, એમ કહેવાય છે.

લોહીમાં થતા ફેરફારો

આ રોગના સાધારણ દરદીઓના શરીરમાં લોહીની રચનામાં ચોક્કસ રીતે દેખીતા ફેરફારો જણાઇ આવે છે. પહેલું લોહીમાંના સફેદ કણો કે જેને લ્યુકો-સાઇટ્સ (Leucocytes) કહે છે. તે ઓછાં થઇ જાય છે. તન્દુરસ્ત માણસનાં લોહીમાં આવા સફેદ પિંડની સંખ્યા લોહીના અમુક માપના ચોક્કસ જથ્થામાં ૭૫૦૦ હોય છે. જ્યારે કાલા આનરના રોગીમાં તે ઘણા ઓછા થઇ ગયા હોય છે. અને સરાસરી કાઠનાં સાધારણ રોગી હાલતમાં તે પિંડોની સંખ્યા ૪૦૦૦ કે તેથી પણ ઓછી થઇ જાય છે. આવા સફેદ પિંડોના ઘટાડા સાથે લોહીમાં વિકાર પણ થાય છે. એટલે કે લોહીના રાતા પિંડો જેવા કે લોહી રાતું દેખાય છે, તે પણ ઓછા થઇ જાય છે. ટાઢીઆ તાવના દરદીના લોહીમાં જે આ રાતા પિંડોની ઓછપ જણાઇ આવે છે, તેમ આ (કાળા આનરના) દરદીના લોહીમાં તેની ઓછપ જણાઇ આવતી નથી, પણ આ બાબતમાં અપવાદરૂપ દરદીઓ હોય છે; ખીજા શબ્દોમાં કહીએ તો ટાઢીઆ તાવના કષ્ટસામ્ય રોગમાં એકંદરે

દરદી કાલા આગરના દરદીની સરાસરી જોતા વધારે શીકે પડી ગયલો લાગે છે. આ મુખ્ય લક્ષણોની સાથે વિચારમાં લેતાં બીજી સર્વ-સાધારણ નહિ એવીપણ નોંધવા લાયક અગત્યની નિશાનીઓ અને લક્ષણો પણ છે. ટુંકમાં આ ત્રિષયમાં કંઈક કહેવું ઠીક થઈ પડશે. લોહીની ઘટ પડવાથી શક્તિ આ દરદમાં ઓછી થઈ જવાથી અને લોહીમાં થયેલા વિકારથી એ કાલા આગર દરદને આગરની હોય તેના દાંતના પારા, નાક અને કંઠ કે ચિકાસ ઉત્પન્ન કરનાર બીજી અંતરવચ્ચામાંથી લોહી પડે એવી સ્થિતિ થઈ જાય છે. આ રોગના દરદમાં ધણીવાર જણાઈ આવતું બીજું લક્ષણ એ છે કે એના વાળ સુકા ચળકાટ વગરના, અને ખરી પડે એવી હાલતમાં આવી જાય છે. વાળને મળનારો તેલી પદાર્થ ખૂટી પડેલો માલમ પડી આવે છે. અને એ ખોટને લીધે વાળમાં જે લીસાટ હોવી જોઈએ તે જતી રહે છે. ઓંકાછટીઝ, સાથે જેમ વારંવાર થાય છે, તેમ કાલા આગરના દરદીને પણ ધણી વાર ખાંસી ખૂબ વધી પડી કટસાખ્ય થઈ જાય છે.

આ રોગની ચિકિત્સા

આ રોગના દરદીના અનિયમીત તાવની હકીકત ઉપરાંત ઉપર જણાવેલા મુખ્ય ચિન્હો માલમ પડી આવવાથી ધીમે ધીમે શરીરનું વજન ઘટતું જવું, તેમજ આગળ જણાવેલા લોહીમાં ખાસ થનારા ફેરફારો અને ચોખ્ખી રીતે લોહીની પરીક્ષા કરાવવાથી સાધારણ રીતે માલમ પડી આવતાં એ રોગના પારા સાષ્ટ હોય તો એ રોગ થયો છે, એમ પરખાઈ શકાય છે. લોહીમાંની પાતળી રસીની પણ પરીક્ષા કરવામાં આવે તો તેથી રોગ પારખવામાં ધણી મદદ મળે છે. કેટલાક દરદીના લોહીની પરીક્ષા કરાવવાથી પણ રોગના જંતુઓ માલમ પડી આવતા નથી. એવી વખતે તક્ષીમાં કાણું પાડી જોયાથી રોગની પરીક્ષા ચોક્કસ રીતે થઈ શકે છે. આમ તદ્દલીમાં કાણું પાડી પરીક્ષા કરવી, એ કાલા આગરના દરદીની સૌથી વિશ્વાસપાત્ર પરીક્ષા છે, પણ તેમ કરવામાં રહેલી કેટલીક ધાર્તીને લીધે રોગના જંતુ શોધી કાઢવાની બીજી રીતો અજમાવી જોયાથી નિષ્ફળ નીવડે નહિ, ત્યાં સુધી આ તક્ષીમાં કાણું પડાવવાની રીત ન અજમાવવી એ શ્રેષ્ઠ છે.

રોગીને સુધારવાની આશા

આ રોગના દરદીની સારવાર કરવામાં ન આવે તો તેને સાજા થવાની આશા થોડી છે. જ્યાં સુધી દરદી મરણ પામે ત્યાં સુધી રોગ વધારે ને વધારે ખરાબ થતો જાય છે. અને છેવટે દરદીનું મરણ નિપજે છે, અથવા ધણું ખર્ચ ચોક્કસ પરિણામ એ આવે છે, અને આમ વારંવાર બને પણ છે, કે દરદીને

બીજા રોગ થવા માંડે છે અને તેથી પશુ તે મરણ પામે છે, કેમકે શરીર રચનાની શક્તિ ઓછી થતી ચાલે છે. જો દરદીની સારવાર કરવામાં આવે, તો તેને સાજા થવાની આશા સારી છે. જેટલી મોડી અથવા બ્લેલી સારવાર શરૂ કરવામાં આવે તે પ્રમાણમાં તેને સાજા થવાની આશા રહે છે. અને જો દરદી રોગી શરૂઆતમાં ઉપાય કરે છે, તો જે દરદીમાં રોગ જામી ગયા પછી ઉપાય કરવામાં આવે છે તેના કરતાં તેને તંદુરસ્ત થવાનો ધણો વધારે સંભવ હોય છે.

સારવાર

આ રોગની પરીક્ષા એકવાર નક્કી કર્યા પછી સારવાર શરૂ કરવી. સારવારમાં કોષ્ઠપણુ ઘેરી નસમાં ખાસ કરીને કાણી નીચેના માંસાળ ભાગની ઘેરી નસમાં ટાટાર એમેટીકના (Tartar emetic) પાણીનું અથવા બીજા કોષ્ઠ (Antimony preparation) ની પીચકારી આપવી. રોગની સારવાર કોષ્ઠ ડૉક્ટર પાસે અથવા એ કામમાં જે કોઈ ખાસ કેળવાયેલો હોય તેવા માણસ પાસે કરાવવી, અને એટલા માટે સારવારની વિગત અને દવાનું પ્રમાણ વિગેરે વિશે અત્રે કહેવું એ નકામું અને બિન જરૂરી છે.

આન્ટિમેની પ્રેપરેશનો સોંઘી હશે તો મોંઘી આન્ટિમેની પ્રેપરેશનના ઉપ-યોગીથી રોગ સારો થવામાં જેટલો વખત લાગશે તેના કરતાં વધારે વખત લાગશે. જેમની મોંઘી આન્ટિમેનીના પ્રેપરેશનો વાપરી શકાય એવી સ્થિતિ હોય તેમણે તેવી દવાઓજ વાપરવી.

આ રોગ થયો હોય ત્યારે કોઈ બીજા રોગ થાય તો શું કરવું

આ કાળા આઝરના દરદીઓને તેના શરીરના રોગના હુમલા સામે થવાની શક્તિ ઓછી થઈ જવાને લીધે શરીર નબળું પડી જવાથી ટાઇફોઇડ તાવ, મરડો, ક્ષય, ન્યુમેનીઆ, જેવા દરદો લાગુ પડી જવાનો ધણો સંભવ રહે છે. કાલા આઝરના રોગ સાથે ઓન્કો ન્યુમેનીઆ લાગુ પડી તેનાથી મરણ પ્રમાણુ ધણું વધતું જાય છે. વળી એ રોગની સાથે અથવા રોગ થયા પછી બીજા રોગો જેવા કે ઝાડા કે મરડો, કેન્ક્રમ ઓરીસ (Cancrum oris) મોઢાના માંસમાં સડો લાગવો, દાંતના પારામાંથી, દાંતમાંથી, અને ચિકાસ ઉત્પન્ન કરનાર અંતર્વચ્ચા-માંથી લોહી વહેવું, એ રોગો થાય છે.

કાલા આઝર રોગ વિશે વિગતવાર માહિતિ મેળવવા વાંચકે “Hand Book of Kala Azar” કાલા આઝર નામની “Napier and Muir” એમણે ઓક્સફર્ડ યુનિવર્સિટી પ્રેસમાં સને ૧૯૨૩ ઝાં છપાવેલી ચોપડી વાંચવી.

સૂચના:— હૃદયના અંતર્ધી ભેદનંદ કર્નલ ઇ. ડી. રબલ્ડ્સ, એમ. એમ. ડી. ડી. એસ, ડી. બાઈ. એમ. એસ. કમ્પીલીના પાસ્ટરશુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ઇડિઆના સંચાલક અધિકારી નીચે મુજબ સૂચના કરે છે.

હૃદયવાળા પ્રાણીએ કરડેલા (ધાની સારવાર)

હૃદયવાળા પ્રાણી કરડેલું હોય, તો પછી તેને ધા તરતજ સારી પેઠે ધોઈ, અને સુકવી, પછી કાસ્ટીક ખાર વડે બાળવો. આ કામ માટે સૌથી સરસ વસ્તુ ચોકખો કાર્બોલીક એસીડ છે. કેમકે તે નસે નસમાં સારી પેઠે પ્રવેશ થઈ જાય છે. ઝેરને જલદી નાબૂદ કરી નાંખે છે. જે જગાએ તે લગાડવામાં આવે તે જગાને બહેરું કરી દેનારું ઔષધ છે. જખમમાં તેનાથી થોડા વખત માટે લઢાય બળે છે. જે ચોકખો કાર્બોલીક એસીડ ન મળે તો પોટાશ પર મેગેનેટ ના ગ્રીણા કણ અથવા તે સારી પેઠે ઓગળી ગયાં હોય એવું પાણી અથવા શુદ્ધ નાઇટ્રીક એસીડ, સિલ્વર નાઇટ્રીક ત્રિગેરે પણ આ કામ માટે ચાલશે. પણ આ વસ્તુઓ ચોકખા કાર્બોલીક એસીડ જેટલો ફાયદો કરતી નથી.

ધાને કાસ્ટીક ખાર વડે સારી પેઠે બાળવો એટલે શું? તે અત્રે બરાબર સમજાવવાની જરૂર છે. જે ઝેરી જનાવરના બે એક દાંત માંસમાં પેસાડી ડાખ માર્યો હોય, તો કેટલાક એમ ધારે છે કે જખમ આગળની પાંચ કે છ ચોરસ ઇંચ જેટલી ચામડી નાબૂદ કરવી એ જરૂરનું છે. અને ડાખમાં છેક અંદર ઉંડાણમાં કાસ્ટીક ખાર પહોંચી જાય છે, કે નહિ તે, અને તેની જરૂરીઆત તેઓ ધ્યાનમાં રાખતા નથી. દાંત લાગેલા બંને ડાખ એક પછી એક કાસ્ટીક ખાર વડે બરાબર બાળવો, અને એવી સંજાળ રાખવી કે કાસ્ટીક ખાર ધાની અંદરની બાજુએ અને ડાખથી પડેલા ધાની છેક ઉંડાણ સુધી પહોંચી જાય. કેટલીક વાર ઝેરની અસર થયેલા ધાનાં અંદરના ભાગોમાં કાસ્ટીક ખાર સારી પેઠે પૂરતા પ્રમાણમાં પહોંચીવળે, તેટલા માટે જખમને કાપીને ઉધાડો કરવાની જરૂર પડે છે. દાંતનાં ડાખ ખાસ દેખાઈ આવે તેવા હોય તો હમેશા દવા મુકવાની સળી વાપરવી. તેમ છતાં જખમ જરૂર કરતાં વધારે મોટો ન થઈ જાય, તેની સંજાળ રાખવી, નહિ તો જખમ રૂઝાતાં વધારે વખત લાગશે. ખાસ સંજાળ એટલીજ રાખવાની કે દાંત વડે જે ડાખ પડ્યા હોય, અને તેથી માંસની અંદરની જે જગાઓને ઝેરની અસર થઈ હોય, ત્યાં ત્યાં બધે કાસ્ટીક ખાર પહોંચી જઈ ઝેરની અસર નાબૂદ કરી નાંખે.

અમારું એવું માનવું છે કે હૃદયવાળા પ્રાણી જનાવરથી કરડાયેલા માણસની બહુ જલદી સારવાર કરવામાં આવે એટલે કે બચકું ભર્યા પછી તરત એકાદ કલાકમાંજ ઉપાય લેવામાં આવે, તો અને બચકું પગની ખીંડી ઉપર ડાણી નીચેના

માંસલ ભાગમાં ભર્યું હોય, અને ઝેરની આગળ પાછળનો સ્થળો ભાગ કાપી કાપ એવી સવડ હોય, તો સીધી સરસ ઉપાય તો એજ કે જખમી થયેલો બધો ભાગ કાપી નાંખવો. જેથી ઝેરની અસર પહોંચેલી તદ્દન નાબૂદ થઇ શકે. ઇસ્ટીક ખારથી કે માંસનો ભાગ કાપી નાંખવાથી ઝેરની થયેલી બધીજ અસર નાબૂદ થઇ જશે, એવો આધાર રાખી શકાય નહિ. છતાં એટલું તો ખરું કે જો કેપાયો સારી પેઠે કર્યા હોય તો, ઝેરનો મોટો ભાગ નાશ પામે છે. અને શરીરમાં ડંખવાટે દાખલ થયેલું ઝેર ઓછું થઇ જાય છે, તેથી જખમમાં અને શરીરમાં રહી ગયેલું બાકીનું ઝેર નાબૂદ કરવાના કામમાં પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ વાળાં રોને સારી તક મળે છે. તેમનું કામ સ્હેલું થઇ જાય છે.

હડકવાની અસર અટકાવવા માટે પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટ્યુટમાં થતી સારવાર

જખમને કાસ્ટીક ખારથી બાળ્યા પછી બીજી બાબત એ નક્કી કરવાની રહે છે, કે જખમીને પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટ્યુટમાં મોકલી આપવો કે નહિ? જો એ બાબતમાં લાયકાતવાળા-પાસ થયેલા ડૉક્ટર ન મળી આવે તો, અથવા કંઈ મુશીબત કંઈ સંશય જેવું હોય તો પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટ્યુટમાં દરદીના લક્ષણ અને અસરની વિસ્થિતિ વિગેરેની વિગતવાર ખબર તાર મારફતે પહોંચાડવી, કે જેથી તે યાએથી તે બાબતમાં તેમની સલાહ ચોક્કસ મળી શકશે. જો તે ઇન્સ્ટીટ્યુટમાં ઇંછાસારવાર કરાવવાની જરૂર જેવું નહિ હોય, તો આમ તાર મારફતે ખબર પાપવાથી દરદીને એટલે દૂર સુધી મુસાફરી કરવાનો મુશીબત અને ખર્ચમાંથી બચી જાય છે, તારથી ખબર મોકલવાને માટેના સાંકેતીક શબ્દો નીચે મુજબ છે.

૧ પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ ઈંડીઆ.....Pasteur.

૨ કુતુરનું (મદ્રાસ) નું પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ.....Lyssa.

૩ રંગુન (બ્રહ્મદેશનું) પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ.....Virus.

૪ સીલોન (આસામ) નું કીંગ એડવર્ડ મેમોરીઅલ

• પાસ્ટયુર ઇન્સ્ટીટ્યુટ.....Rabies.

“હડકવા ભાગેલા જનાવર અને તેમના ઝેર વિરૂધ્ધ હિંદમાં થતી સારવાર”.

—“Rabies and Anti-Rabic Treatment in India,” pp. 9-11.—

સૂચીપત્ર

સૂચીપત્ર

	પાનું		પાનું
અકરમાત	૨૬૭	આંખમાં થતું દરદ	૨૬૨
અછબડા અને તેની સારવાર	૧૬૯	આંખનું રક્ષણ કરવાના નિયમો	૭૧
અછર્ચુ, પૂર્વ ચિન્હ અને કારણ	૧૭૦	આંખ આવવી અથવા ફુખાવા	
અન્નનળી	૨૧	પર ચઢવી	૨૬૨
અનિયમિત ખોરાક વિષે	૧૪૮	આંખમાં થતી આંજણી	૨૬૨
અનિયમિત ખોરાક આપવામાં		આંખમાં ખીંચ થવા (ટ્રેકામા)	૨૬૪
રહેલી ધાસ્તી	૧૪૯	આંખના પોપચાના ખીલ	૨૬૪
અનિયમિત રીતે બચ્ચાંને ખવાડવું		આંખ માટે પારાનો પીળો કાટ	
તેમાં રહેલી ધાસ્તી	૧૪૯	મલમ	૨૬૨
અપચો	૧૭૦	આંગળા વગરના મોઝાંથી ઠંડા	
અયોમ્ય ખોરાક	૧૪૮	પાણીથી ધસવું	૧૧૧
અવધિઓ, ટાઇફોઇડ તાવ	૧૮૨	આરસેનીક પીવાથી થતું મરણ	
અવધિઓ તેની સારવાર	૧૮૩	અથવા ઉદરના આપવાના	
અવધિઓ, તેનો અટકાવ	૧૮૫	ઝેરથી થતું મરણ	૨૭૮
અસરકારક ઇલાજો	૧૦૫	આરામનો, ઇશ્વરથી નિમાયલો	
અસરકારક કુદરતી ઇલાજો	૧૦૫	દિવસ	૨૯૮
અસરકારક પાણીના ઇલાજો	૧૦૬	આરસેનીક અથવા ઉદરનું ઝેર	૨૭૮
અસ્વચ્છ દૂધ અને બચ્ચાંઓ	૧૪૮	આરામ, દરદીને તેની જરૂર	૨૮૫
અસ્વચ્છ પરિસ્થિતિ અને નાનાં		આલ્કોહોલ, મન પર તેની અસર	૮૭
બાળકોને ઝાડાનો રોગ	૧૫૧	આલ્કોહોલ, ટેવ કેવી રીતે તણ દેવી	૮૯
આંકડી (ફેફસું)	૨૮૩	આલ્કોહોલ, ખોરાક કે દવા નથી	૮૬
આંખ દુઃખવા આવવી	૨૬૨	ફુંડાની સફેદીનો, બાળકો માટે	
આંખ આવવી તેની સારવાર	૨૬૩	ખોરાક	૨૮૬
આંખ વિશે	૬૯	ઇન્ફલુએન્ઝા તાવ, તેની સારવાર	૨૧૪
આંખ અને તેની સંભાળ	૨૬૩	ઇપેકાક નામની દવા	૧૭૯
આંખ તેના રોગો	૨૬૨	ઉંદરનું ઝેર ગળી જવાયું હોય તો	
આંખના પોપચા સૂઝી જવાં	૨૬૨	તે કાઢી નાંખવાનો ઉપાય	૨૭૮
આંખમાં ચૂનાની કરચ જવા વિશે	૨૬૧	ઉધરસ, તેની સારવાર	૨૧૬

પાનું	પાનું
એક કે વધુ જગ્યાએથી હાડકું ભાંગી	કાપા તેની સારવાર ૨૭૧
ચામડીની બહાર નીકળે તે ૨૭૪ ૨૭૫	કાન તેની સંભાળ ૭૧
એડેનોઇડ ૨૧૪	કાનમાંથી પડે વહેવું ૭૧
એનિમા આપવે ૧૧૮	કાનમાંનો દુઃખાવો તેની સારવાર ૭૧
એનિમા, ગરમ કાંજનો ૧૫૭	કાનમાં જીવજંતુનું પેસવું ૭૧
એનિમા, દવા વાળો ૧૫૮	કાલા આજીર (રોગ) ૩૧૪
એનિમા, કિવનાઇનનો ૨૧૧	કાર્બોસિક એસીડનું ઝેર ચઢવું ૨૭૨
એનિમા, ટેનીક એસિડનો ૧૯૧	કાર્બોસિક એસીડનો મલમ ૨૧૧
એમેટીન, નામની દવા ૧૭૯	કાલેરા ૧૮૮
એફકલાઇનની વાદલી ૧૧૬	કાલેરા, બાળકોને થતો ૧૮૯
એરડો, દરદીની સંભાળ ૨૮૭	કાલેરા, રોગની સારવાર વખતે ૧૯૦
અંતર્ગળ ૨૮૨	ધ્યાનમાં લેવાની સૂચના ૩૦૨
કુપડાં પહેરવાં, તે બદલવાની અગત્યતા તેની સ્વચ્છતા ૫૩	કોગળા કરવા, મ્હોં ધોવું, દવા ૩૦૨
કબજિઆત તેની સારવાર ૧૭૨	કોઇ સીજ (ખોરાક ન હોય તેવી) ૨૮૩
કબજિઆતના ઉપચારો ૧૫૧	ગળી જવી, ટાંકણી વિગેરે ૨૮૨
કબજિઆત વખતે પાણી ૨૫	કૃત્રિમ ખોરાક, બાળકનો ૧૪૬
કરમીઆ થવા તેની સારવાર ૨૦૭	કુદરતની ચેતવણી ૧૦૧
કરમીઆ આંતરડાંના ૨૦૮	કુદરતી ઉપાયો ૧૦૫
કરમીઆ હુકવર્મ ૨૦૭	કુતરે કરડે તેની સારવાર ૩૧૮
કરમીઆ ગોળ આંતરડાંના ૨૦૬	કુતરે કે બીજું પ્રાણીનું કરડવું ૨૭૬
કરમીઆ ચપટા (ટેપવર્મ) ૨૧૧	કેટલાક સામાન્ય રોગો ૨૫૩
કરમીઆ (થ્રેડવર્મ) ૨૦૮	કેરી રસ, દારૂ જેવા ૮૫
કરમીઆ ટ્રીકીના ૨૧૨	ખૂબામાંથી લોહી વહેવું ૨૭૩
કરોડ રજીનું કાર્ય ૬૨	ખભો, તેપર પાટો બાંધવો ૨૭૦
ક્લોરોસીસ અથવા મોટી છોકરી-ઓને તેમની ચામડી લીલાસ ૨૫૦	ખરજવા માટે ઝીંક ઓક્રાઇડ ૨૫૬
પડતી થઇ જાય છે, તે રોગ ૨૫૦	ખવડાવવા વિશે ૧૪૬
કસરતની જરૂરીઆત ૬૦	
કવોસીઆ નામના હાકડાંમાંથી બનાવેલો રસ ૨૧૧	

	પાનું		પાનું
ખીલ તેનો ઉપચાર	૨૫૬	ગુપ્ત ઇન્દ્રિયોનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન, સ્ત્રીનું	૮૧
ખોરાક, માંદા માણસ માટે યોગ્ય		ગાળ કાઢા, કરમીઆ	૨૦૭
ખાવા વિશે	૨૮૬	ગાળ કાઢાના ઉપચાર	૨૦૯
ખોરાક તેનું પચવું (શરીરચત્રમાં		ઘા, ઉપચાર	૨૭૧
મળી જવું)	૨૧-૨૪	ઘામાંથી પુષ્કળ લોહી વહેવું	૨૭૧
ખોરાક બાળકનો	૧૪૬	ઘા, માથાની ચામડી ઉપર	૨૭૧
ખોરાકને રાંધવા વિશે	૩૩	ઘા, પાકેલો	૨૭૩
ખોરાક અને કસરતની જરૂર	૧૨૬-૬૦	ઘા, અને તેની સારવાર	૩૧૮
ગર્ભ રહેવો અને સુવાવડ	૧૨૯	ઘારા અને ચાંદા માટે વ્હાઇટ	૨૪૬
ગર્ભ રહેવો અને તેની મદત	૧૩૧	પ્રેસીપીટેટ મલમ	
ગર્ભના ચિન્હો	૧૩૨	ચાંદો, ટાંકો, પૂર્વ ચિન્હો અને	
ગર્ભવંત સ્ત્રી તેની સંભાળ	૧૩૨	ઉપચાર	૨૪૫-૨૪૬
ગર્ભાશય, તેમાં બાળકનું બંધારણ	૧૩૦	ચામડીની બનાવટ અને ઉપયોગ	૫૧
ગર્ભાશયના રોગો	૨૫૧	ચામડીનાં દરદો	૨૫૩
ગરમીના ફેલાઓ	૨૫૫	ચામડી પરનાં ચાંદા અને ઘારાં	૨૪૫
ગરમ અને ઠંડા પાણીમાં વારા		ચામડી પરના મસા	૧૭૫
ફરતી અવયવ બોળવા વિશે	૧૧૩	ચેનોપોડયમ, દરા (કરમીઆ માટે)	૨૧૦
ગળત કોઢ	૨૫૩	છ સાધારણ નિયમો	૧૮-૧૯
ગળું, તેમાંથી લોહી વહેવું	૨૭૩	છોલાઇ જવું તે વિષે, સારવાર	૨૧૭
ગળું સૂઝી ગયું હોય તો	૨૧૫	જીવન લોહીમાં છે	૪૭
ગંધકનો મત્રમ, ખીલ માટે	૨૫૫	ઝાડા (સંગ્રહણી) બાળકના	૧૫૩
ગુદા	૪૯	ઝાડાનો રોગ અચ્ચાંને થતો	૧૫૩
ગુપ્ત ઇન્દ્રિયોનો બહારનો ભાગ	૭૭	ઝાડાનો રોગ બાળકને, દૂધ પીવાની	
ગુપ્ત ઇન્દ્રિયોને લગતા રોગો	૨૫૧	અસ્વચ્છ શીશીઓ	૧૫૩-૧૫૫
ગુપ્ત ઇન્દ્રિયોના અવયવો	૭૫-૮૧	ઝાડાનો રોગ અટકાવવા વિશે	૧૫૪
ગુપ્ત ઇન્દ્રિયોની રચનાનું શાસ્ત્રીય		ઝાડાનો રોગ થવામાં અસ્વચ્છ	
જ્ઞાન	૭૫-૮૧	સંજોગો	૧૫૪
ગુપ્ત ઇન્દ્રિયોનાં કૃત્યો વિશેનું		ઝાડાના રોગની સારવાર	૧૫૬
શાસ્ત્રીય જ્ઞાન	૭૫	ઝાડા, મરડો, સારવાર	૧૭૬
ગુપ્ત ઇન્દ્રિયોનું શાસ્ત્રીય જ્ઞાન,		ઝાડા, મરડો, કેવી રીતે અટકાવી	
મરદનું	૭૫	શકાય	૧૮૦

	પાનું		પાનું
ઝેર, પેટમાં જવું તેનો ઉપચાર	૨૭૮	દરાજ માટે જસત અને ગોઆ	
ટટાર એસતું, ઉભું રહેવું	૫૯	પાવડર મલમ	૨૫૭
ટાઇફોઇડ કે એન્ટેરિક તાવ	૧૮૨	દાઝવું તેની સારવાર	૨૭૫
ટાઇફોઇડને અટકાવવા વિશે	૧૮૫	દાંત તેની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી	૨૭
ટાઇફસ તાવ	૧૯૫	દાંતમાં સડો તંદુરસ્તીને નુકસાન કરતો	૨૮
ટાઢીઆ તાવના પૂર્વ ચિન્હો	૨૩૫	,, તેની સંભાળ	૨૮
ટાઢીઓ તાવ, મેલેરીઆનો		,, કેવી રીતે રાખવી તે	૨૯
છતીહાસ અને અટકાવ	૨૩૫	દાંતમાંના દુઃખાવાનો ઉપચાર	૨૭૮
ટેવો (આદતો)	૬૭	દાર અને તંબાકુના ઉપયોગથી	
ટોન્સીલ્સ તેનો ઉપચાર	૨૧૪-૨૧૬	થતું નુકસાન	૯૪
ટુબ્બામાંનું દૂધ પાણીમાં મેળવવા		દાર ધસવા વિશે	૧૧૬
વિશેનું કાષ્ટક	૧૫૯	દાર-તંબાકુ, મસાલા	૮૭-૯૪
ડીપ્થેરીઆના પૂર્વ ચિન્હો	૧૬૪	દીર્ઘાયુષ્ય, તે માટેના નિયમો	૧૨૭
ડુબી જવું તેને ફરીથી જીવન		દૂધ આવતું હોય તેવી આયા	૧૪૮
આપવું	૨૭૪	દૂધ પીગડાવાની શીશીઓ	૧૫૦
ડુશ, સ્ત્રીની ગુપ્ત ઇન્દ્રિય ધોવાને	૧૧૨	દૂધ જુદી જુદી ઉમરનાં બચ્ચાંના	
તંબાકુ એક ઝેર	૯૨	પ્રમાણમાં કેટલું આપવું	૧૪૯
તારા પેદા કરનારને ઓળખ	૨૯૬	દૂધ-ડબ્બામાં વેચાતું દૂધ અને	
તારનાર—ઇસુ ખ્રિસ્ત	૨૯૮	પાણીનું પ્રમાણ	૧૫૯
તાલકી થઈ જવી—કારણ અને		ન્યુમોનીઆ (ફેફસાંનો તાવ)	૨૨૧
તે અટકાવવાની રીત	૫૩-૫૪	ન્યુમોનીઆ, બચ્ચાંને થતો	૨૨૩
તાવ, પ્રસવ થયા પછી પુરપૂરેલ	૧૪૦	ન્યુમોનીઆમાં શરીર ક્ષય થવાની	
તાવ, ઉટાટીઉં	૧૯૬	ધાસ્તી	૨૨૩
તાવ, ટાઇફોઇડ	૧૮૨	નાડી, ધબકારા કેવી રીતે ગણાય	૨૮૮
તાવ, ટાઢીઓ	૨૩૫	પ્રજેતપતિ અને મરદની સાચવણી	૭૪
થાઇમોલ, દવા, (કરમીઆ માટે)	૨૩૫	પ્રજેતપતિ સ્ત્રીની સાચવણી	૮૧
તાવ, ટાઇફસ	૨૧૦	પરિશિષ્ટ	૩૦૬
દાંત મંજન તેની બનાવટ	૩૦૩	પગે બાંધવાનો પાટો કેમ તૈયાર	
દરદીનો ઓરડો	૨૮૭	કરવો	૨૭૪
દરદી, તેની સંભાળ	૨૮૭	પગે ગરમ પાણીનો શેક કરવા વિશે	૧૧૦
દરાજ-ઉપચાર	૨૫૭	પરમીઓ—તેની સારવાર	૨૪૩

પાનું	પાનું
ખાસ્તર મૂકવું (ન્યુમેનીયા વખતે રાધનું મૂકવું) ૨૨૩	બાળકોને થતા ઝાડા ૧૫૧
પથરી, પીશાબની કાથળીમાંની ૨૮૨	બાકનો વાસ અંદર લેવા વિશે ૧૦૭
પ્રદર ૨૫૦	બારીક જંતુઓ, રોગ ઉત્પન્ન કરનાર ૧૨૦
પ્લુરીસી ૨૨૧	બેરીબેરી, કારણ, રોગનો અટકાવ તથા સારવાર ૨૦૧
પાકેલા ધા ૨૭૩	મૃગજનું કાર્ય ૬૫
પાટા બાધવા વિશે ૨૬૭	મગજનું ચિત્ર ૬૫
પાણી રોગ મટાડવા કેમ વાપરવું ૧૦૬	મચ્છર અને ટાઢીઓ તાવ ૨૩૫
પાણી પીવાની જરૂરીઆત ૨૫	મરકી (પ્લેગ) તેનાં પૂર્વ ચિન્હો ૧૯૫
પીંડ, તેમાં દુઃખાવો ૨૮૩	„ તેનો અટકાવ ૧૯૬
પેટમાં નાંખતી શ્વળ તેની સારવાર ૧૬૦	મ્હોં વાટે શ્વાસ લેવાથી થતી ખરાબ અસર ૩૮
ફર્ન નામનો નર જાતીનો રોપો ૨૮૩	મ્હોં તેને લગતી અગત્યની બાબતો ૩૮
ફેફસું (આંકડી) ૨૨૩	મસા (હરસ) ૧૭૦
ફેફસાંનો તાવ (ન્યુમેનીયા) ૨૨૧	માંકડ, કપડાં તથા પથારીમાં ૨૫૪
ફેફસાંનો સોજો તેનો ઉપચાર ૨૭૩	માખી, મનુષ્યને મારી નાંખે છે ૨૬૨
ભૂગળમાંથી લોહીનું વહેવું ૧૪૩	માંદગી, પાપનું પરિણામ ૨૬૯
બચ્ચાં, તેઓની સંભાળ ૧૫૩	માંદા માણસને માટે કેમ ઈડા તૈયાર કરવાં ૨૮૬
બચ્ચાં અને બાળકોને થતા ઝાડા ૨૬૪	માથે બાંધવાનો પાટો કેમ બનાવવો ૨૬૯-૭૦
બહેરાપણું ૧૪૦	માથામાંની જૂ ૨૫૪
બાળક, તરત જન્મેલું, તે શ્વાસ ન લેતું હોય તો શું કરવું તે ૧૪૩	માથાની ચામડી પરના ધા ૨૭૧
બાળકની સંભાળ ૧૪૫	માથા પરના બાક જતા રહેતા હોય તેનું કારણ અને અટકાવ ૫૩
બાળકને માટે સ્વચ્છતાની જરૂર ૧૪૬	માંસ, ખોરાક તરીકે ૩૨
બાળકનો ખોરાક ૧૪૦	મિતાહાર ૮૫, ૧૨૫
બાળકના જન્મ વખતે બનતા અકસ્માતો ૨૨૩	મીઠાંથી ધસવું - ની વાદળી ૧૧૫
બાળકને થતો ન્યુમેનીયા તાવ ૧૬૦	મીઠું દાંતમંજન તરીકે ઉપયોગ ૩૦
બાળકને ફેટલાક સામાન્ય રોગો ૧૬૦	મુત્રાશયમાં પથરી ૨૮૨
બાળકને મોઢું આવવું ૧૬૨	
બાળકને થતી શરદીની સારવાર ૧૫૧	
બાળકને માટે પાણીની જરૂરીઆત	

પાનું	પાનું
પિશાબની કાચળીમાં પતથરી ૨૮૨	શરીરનું ચિત્ર ૧૮
મોઢાંની ચાંદી ૨૮૧	શ્વાસોશ્વાસ, તેની ઇંદ્રિઓ ૩૯
મોઢું આવવાથી લોહી બ્હેવું ૨૭૨	શ્વાસની ગતિ અને ધબકારા ૨૮૯
મોઢું—મેઢાંની ચાંદીનો ઉપાય ૨૮૧	શરીર, ક્ષયની ધાસ્તીઓ ૨૨૫
મોઢેથી શ્વાસ લેવો નુકસાનકારક છે ૩૮	શરીર ઉપાકું ન રાખવા વિશે ૧૮
મેટાબોલીઝમના શેગો ૩૦૬	શરીરની ગરમી કેમ માપવી ૨૮૮
રન્જેશન દુઃખ થઇને થવું ૨૪૯	શરીર ક્ષય (ન્યુમેનીઆ પછી) ૨૨૩
રન્જેશનનો ખુલાસો ન હોય ૨૪૭	શરીરમાં, ઉત્પન્ન કરવાની શક્તિ ૧૦૨
રન્જેશન ન થવું ૮૨ - ૮૩	શીતળા, ચિન્હો ૨૩૮
રન્જેશનમાં પુષ્કળ લોહી બ્હેવું ૨૪૯	શીતળાનો ઉપચાર ૨૪૦
રોમ સારા કરવાની ફકત એકજ	શીતળાની રસી મૂકાવવી ૨૪૦
શક્તિ (પેદા કરનાર ઇશ્વર) ૨૯૯	શ્વાસની ક્રિયા ૩૭
લેયક, (હાડકાની) તેનો ઉપાય ૨૭૪	સુંઝલણી ૧૭૫
લાયક ઉંમર અને રન્જેશન ૮૨	સંધિવા, શરીરમાં ખનીજ તત્વની
લૂ લાગવી તેનો ઉપચાર ૨૭૭	તંગી ૩૦૬
લેડએસીટ મલમ તેનો ઉપયોગ ૧૭૫	સનંદી દવાઓ ૯૮
લોહી તેને ફેરવનાર અવયવો ૪૫	સંયમી કેવી રીતે બની શકાય ૧૨૫
લોહીનું ફરવું તેને લગતા અવયવો ૪૫	સ્નાન (અંગોળ) નહાવું, માંદાને
લોહી બંધ કરવા વિશે ૨૭૧	તેની જરૂર ૨૮૭
લોહી જીવનમાં છે ૪૭	સ્નાયુઓ તેને કાશ્તુમાં રાખવાની
લાદળી ફેરવવી ૧૧૬	જરૂર ૫૮
વાંઝીઆપણું ૨૫૨	સર્પદંશ તેના ઇલાજો ૨૭૭
વાળ અને ચામડીમાં તેલી પદાર્થ	સ્પર્શન્દ્રિઓ ૫૪
તે ઉત્પન્ન કરનાર ગાંઠો ૫૩	સરકો, જૂઠાં ૨૫૪
વીંછીનો દંખ તેનો ઇલાજ ૨૭૭	સરકો અને મીઠું ચોળવા વિશે ૧૧૬
વીર્યઆવ ૭૫	સો વર્ષ કેવી રીતે જીવાય ૧૨૪
વીથહેઝલ ઊડાનો રસ મસળવા	ઋષિઓના શેગો ૨૪૭
વિશે ૧૧૭	ઋષિઓ સાથે અયોગ્ય સંભોગ ૭૭
શીરદી અટકાવવી અને સારવાર	હરનીઆ (કાચળીમાં આંતરડું
કરવી ૧૬૨ - ૨૧૬	ઉતરવું) ૨૮૨
શરીર, ત્રણ મુખ્ય વિભાગ ૧૭	હવા, શુદ્ધ, એક ઉપચાર ૧૦૬

	પાનું		પાનું
હાથનાં પાટા	૨૬૭	હાડપીંજર (ચિત્ર)	૫૫
હાડકાં અને સ્નાયુઓ	૫૬	હુકવર્મ (કરમીઆ)	૨૦૭
હાડકાના સાંધાનું ઉતરી જવું	૨૭૫	ફાયરોગ-(ખષ)	૨૨૫
હૃદય, ઘેરી નસ વિશે	૪૫	” કેમ અટકાવવો	૨૨૭
હરસ, તેની સારવાર	૧૭૦	” કેવી રીતે મટાડવો	૨૩૧
હાથ પગમાં ખીસો કે ફાંસ વાગવી	૨૭૬	જ્ઞાનતંત્રની ગોઠવણ	૬૨
હાડકાની ખોટ (ખાળકમાં) રીક્ટેસ, ૧૬૧		જ્ઞાનતંત્રની આરોગ્યતા	૬૬
હાથની ઝોળી ખનાવવા વિશે	૨૭૦		



